



сам себе  
ПСИХОЛОГ

Игорь Вагин Сергей Мамонтов

# ПРАКТИКА ЭФФЕКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ



 ПИТЕР®



Y  
—





сам себе  
ПСИХОЛОГ

— СЕРИЯ —



Игорь  
ПР  
ЭФ  
ПОВ

Москва  
1900



Игорь Вагин Сергей Мамонтов

# **ПРАКТИКА ЭФФЕКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**



Москва • Санкт-Петербург • Нижний Новгород • Воронеж  
Ростов-на-Дону • Екатеринбург • Самара  
Киев • Харьков • Минск

2003



Вагин Игорь Олегович  
Мамонтов Сергей Юрьевич

## ПРАКТИКА ЭФФЕКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Серия «Сам себе психолог»

Главный редактор  
Заведующий редакцией  
Зам. заведующего редакцией  
Руководитель проекта  
Литературный редактор  
Художник обложки  
Корректор  
Оригинал-макет подготовила

Е. Строганова  
С. Шемякова  
Н. Бычкова  
О. Терехова  
О. Григорьева  
К. Радзевич  
С. Юрьева  
Л. Панич

ББК 88.6 УДК 159.9

Вагин И. О., Мамонтов С. Ю.

В12 Практика эффективного поведения. — СПб.: Питер, 2003. — 192 с. —  
(Серия «Сам себе психолог»).

ISBN 5-272-00299-7

Эта книга поможет вам разобраться в себе: проанализировать собственные ошибки, увидеть недостатки и признать достоинства. В результате вы сможете:

- правильно выстроить свое поведение;
- свести «на нет» все свои комплексы;
- избавиться от чувства вины и зависимости;
- навсегда забыть о беспокойстве и приступах гнева.

Автор книги, практикующий психолог, на примерах судеб своих клиентов рассказывает о том, как бесполезные страхи, комплексы и опасные эмоции могут исковеркать жизнь и что надо предпринимать, чтобы не попасть в их паутину. «Полюбите себя, освободитесь от прошлого и перестаньте наконец бояться будущего!» И это не пустые лозунги! За каждым из них — система упражнений, способных помочь каждому стать человеком, которого не угнетают недостатки, которому легко жить и дышать полной грудью.

© Издательский дом «Питер», 2003

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-272-00299-7

Лицензия ИД № 05784 от 07.09.2001.

Подписано к печати 24.10.2002. Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Усл. п. л. 10,08. Доп. тираж 20 000 экз.

Заказ № 434.

ООО «Питер Принт». 196105, Санкт-Петербург, ул. Благодатная, д. 67в.  
Отпечатано с готовых диапозитивов в ГИПК «Лениздат» (типография им. Володарского)  
Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.  
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.



# Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	5
ВВЕДЕНИЕ .....	7

## ЧАСТЬ 1 БЕСПОЛЕЗНЫЕ СТРАХИ

ГЛАВА I.	Я НЕ ЛЮБЛЮ СЕБЯ (СТРАХ: Я НЕ ТАКОЙ, КАКИМ ХОЧУ СЕБЯ ВИДЕТЬ) .....	13
	Самокритика на грани фола .....	13
	Я — не идеал? Ну и что? .....	18
	Чем хуже — тем лучше? .....	20
	Освобождение. Этапы большого пути .....	22
	Я это заслужил... ..	29
ГЛАВА II.	ОСВОБОДИТЕСЬ ОТ СВОЕГО ПРОШЛОГО (СТРАХ: Я НИКОГДА НЕ СМОГУ СТАТЬ ЛУЧШЕ) .....	32
	Кто есть кто? .....	32
	Не умею или не хочу? .....	33
	Мое не самое лучшее «Я» .....	34
	А я не так уж плох... ..	40
	Мы — разные! .....	42
ГЛАВА III.	НЕ БОЙТЕСЬ СВОЕГО БУДУЩЕГО (СТРАХ: Я БОЮСЬ, ЧТО У МЕНЯ НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧИТСЯ) .....	44
	Вперед — в будущее! .....	44
	Вся жизнь — впереди .....	47
	Укрощение страха .....	57
	Укротители страха. Этапы большого пути .....	59
	Эпилог. Да здравствует неизвестное! .....	63



<b>ГЛАВА IV.</b>	<b>САМ СЕБЕ РЕЖИССЕР ИЛИ РАБ ПОХВАЛ?</b>	
	<b>(СТРАХ: Я БОЮСЬ, ЧТО МЕНЯ НЕ ОДОБРЯТ) .</b>	<b>65</b>
	Добровольное рабство .....	65
	В погоне за похвалой .....	70
	Мы не рабы .....	75
	В жизнь без оглядки .....	77
	Я все решила сама! .....	83
<b>ГЛАВА V.</b>	<b>НЕ ОТКЛАДЫВАЙ НА ЗАВТРА</b>	
	<b>(СТРАХ: Я БОЮСЬ ДЕЙСТВОВАТЬ) .....</b>	<b>85</b>
	Время — деньги .....	85
	Место встречи изменить нельзя .....	90
	Сделал дело — гуляй смело .....	94
	Начнем с малого .....	95
	Завтра будет сегодня! .....	100

## ЧАСТЬ 2

### ОПАСНЫЕ ЭМОЦИИ

<b>ГЛАВА VI.</b>	<b>БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ</b>	
	<b>(ЧУВСТВО ВИНЫ) .....</b>	<b>105</b>
	Бег в бездну .....	105
	Виноваты ли мы? .....	108
	Зарождение вины .....	109
	Виновен. И что тут плохого? .....	112
	Не хочу быть виноватым! .....	113
	С победой! .....	117
<b>ГЛАВА VII.</b>	<b>МОИ НЕРВЫ НА ПРЕДЕЛЕ!</b>	
	<b>(БЕСПОКОЙСТВО) .....</b>	<b>119</b>
	На грани срыва .....	119
	С ума можно сойти! .....	120
	Мне нравится это чувство .....	124
	Я спокоен! .....	125
	Отвлеките себя .....	126
	Все пройдет .....	128
<b>ГЛАВА VIII.</b>	<b>ЭТОТ БЕЗУМНЫЙ, БЕЗУМНЫЙ МИР</b>	
	<b>(ЧУВСТВО СПРАВЕДЛИВОСТИ) .....</b>	<b>130</b>
	Мифология справедливости .....	130



	Ты мне — я тебе? .....	131
	Я люблю справедливость. Но за что? .....	135
	Долой справедливость!.. И жить станет легче! .....	136
	Свобода. И никакой уравниловки .....	139
<b>ГЛАВА IX.</b>	<b>ДЕКЛАРАЦИЯ НЕЗАВИСИМОСТИ (ЧУВСТВО ЗАВИСИМОСТИ) .....</b>	<b>141</b>
	Не могу без него жить! .....	141
	От кого мы зависим и почему? .....	144
	Говорить и думать — одно и то же? .....	151
	Борьба за независимость: обойдемся без революций .....	153
<b>ГЛАВА X.</b>	<b>РАСПРОЩАЙТЕСЬ С ГНЕВОМ (ЭМОЦИЯ ГНЕВА) .....</b>	<b>161</b>
	Смейтесь на здоровье .....	161
	Юпитер, ты сердишься? .....	163
	Гнев: без шанса на победу .....	165
	Столикий гнев .....	167
	Так проще? .....	169
	Пустяки, дело житейское... ..	169
	Долой диктатуру гнева! .....	172
<b>ГЛАВА XI.</b>	<b>ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ. ПОРТРЕТ ЧЕЛОВЕКА, ОСВОБОДИВШЕГОСЯ ОТ ВСЕХ СВОИХ СЛАБЫХ МЕСТ .....</b>	<b>175</b>

ЗА  
ИЗ  
МО

ВЫ  
ДОС



ПРИ

Вы мо  
журнал



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Для психолога одинаково важно помочь и политику, стремящемуся к власти, и начинающему менеджеру, и женщине, запутавшейся в семейных проблемах, и потерявшему смысл жизни пенсионеру. У каждого из них свои беды, но в одном они совершенно схожи: они не знают, что им делать, как жить дальше. Сергей Мамонтов, несмотря на свою молодость, один из тех немногих людей, который может научить *любого* человека справиться с *любыми* трудностями. Ведь он сам не раз бывал в действительно экстремальных ситуациях: от выездов на «стрелки» со стрельбой и рукопашной до проведения спорных и щекотливых переговоров в большом бизнесе. Сергей прекрасно знает все реалии современной жизни в России не по книгам и рассказам очевидцев, а по своему опыту.

Почему же во всех острых, сложнейших положениях Сергей Мамонтов добивается успеха? Дело в том, что Сергея отличает внимательное отношение к людям, умение контролировать себя и держать ситуацию под контролем, что не раз спасало ему жизнь. Он не только умеет преодолеть свой страх и не показать его окружающим, он умеет просчитать риск, спрогнозировать вероятный ход развития событий и серьезно подготовиться к самым неожиданным поворотам судьбы.

Жизнь Сергея, закрученная, как лихой кинематографический сюжет, позволила ему приобрести уникальный опыт человеческих взаимоотношений. Он родился в 1966 году и учился в спецшколе с дополнительным изучением индийского (хинди) и английского языков. Затем Сергей закончил Архитектурно-строительный техникум, отслужил в ВДВ. Он инструктор рукопашного боя, совершил 12 прыжков с парашютом. Сергей работал начальником службы безопасности, заместителем генерального директора Европейской финансовой группы, Славянской инвестиционной компании. Последние десять лет активно интересуется вопросами целительства, гипноза, психологии. Сергей Мамонтов в совершенстве владеет техниками гипноза, и, пожалуй, это один из лучших гипнотизеров России. Мой опыт обучения гипнотизеров за последние 12 лет показал, что у него лучшие способности из всех, кого я учил, а через мои руки прошло свыше 10 000 человек.

Я думаю, что с таким невероятным творческим потенциалом, как у Сергея, ему предстоит стать одним из лучших психологов в России. На современном российском рынке психологов и целителей много специалистов-однодневок. Сейчас можно заработать на людском страдании, не будучи профессионалом и не имея профессионального



и жизненного опыта, но пройдет еще немного времени, и можно будет отделить зерна от плевел. Время любителей закончится. Я не доверяю психологам, не имевшим опыта работы в профессиональном спорте или в экстремальных ситуациях. Если ты сам не обладаешь жизненной закалкой, чему ты научишь других?

Опыт общения с совершенно разными людьми научил Сергея Мамонтова приемам воздействия на психику людей, а глубокий интерес к психологии помог разработать и отточить на практике различные модели влияния на людей.

К примеру, работая моим ассистентом, Сергей во время проведения тренингов много раз давал мне ценные советы о том, как сделать их еще более интересными и понятными людям. Он называет меня своим учителем, и я этим горжусь!

На основе собственной жизненной практики, психологических знаний и работы на моих тренингах Сергей разработал свои оригинальные психологические приемы, помогающие избавиться от тревоги, страха, растерянности, неуверенности в себе; и, главное, выработать внутреннее состояние стойкости и психологической защищенности, что чрезвычайно важно абсолютно для каждого человека, в какой бы ситуации он ни оказывался и кем бы он ни был.

Поэтому и пришла пора Сергею Мамонтову написать книгу о своем практическом опыте работы с людьми. Отличающая Сергея скромность, его твердое убеждение, что материал этой книги является творческим продолжением моих идей и мыслей, заставило меня согласиться выступить с ним вторым автором этой книги. Оригинальный взгляд на решение общечеловеческих проблем делает эту книгу ценнейшим практическим руководством для человека, попавшего в экстремальную ситуацию. Ведь только обретя уверенность в себе, в своих силах, можно эффективно действовать. Я всецело поддерживаю основную, глубокую и очень умело выполненную задачу этой книги: обучить читателя выбирать свою собственную стратегию поведения в любой сложнейшей коллизии. Наступать ли вам и выигрывать или отступать и выигрывать? Как выбраться из ловушек, которые вы создаете сами себе? Как освободиться от своих слабостей? Множество конкретных вопросов и четких, ясных ответов. Так и получилось, что эта книга стала не набором банальных рецептов на все случаи жизни, а учебником для самостоятельной работы, результат которой — ваш успех в жизни.

Игорь Вагин



## Введение

«Красивые девушки — моя слабость...», «Английский — мое слабое место...», «Да я всегда был таким, меня не переделаешь...». Сколько раз вы говорили себе эти и подобные им фразы? Может быть, настало время действовать? Хватит сидеть сиднем и стенать: «У меня все равно ничего не получится...»

Знаете ли вы, что ваши слабые места — это кнопки дистанционного управления вами, с помощью которых окружающие не всегда осознанно, но зато весьма успешно управляют вашим поведением?

И человек превращается в марионетку: дернули за ниточку — поднял руку, дернули за другую — подпрыгнул и побежал. И это жизнь? А где же истинное «Я»?

Оно есть, просто прячется где-то под спудом затаенных страхов, отживших штампов, бестолковых эмоций. Если хочешь перестать быть игрушкой в руках социума, обрести силу внутреннего «Я», независимость от чужих мнений, улучшить свою жизнь и материальное благосостояние, то берись за дело: эта книга — для тебя.

Нет на свете идеальных людей. Это общеизвестно. Но очень сложно признаться самому себе, что ты не идеален. Тут же выстраиваются непробиваемые стены психологических защит, выдумываются оправдания и т. д. И вот мы, обуреваемые бесполезными страхами и эмоциями, мечемся в лабиринте, который сами выстроили, и не видим выхода. А выход рядом — рукой подать.



Итак, для того чтобы избавиться от недостатков, нужно их в себе увидеть. Это непросто — в отличие от чужих пороков, которые как-то сразу бросаются в глаза. Помните старую притчу про бревно и соринку? Как видите, с древнейших времен человек мало изменился. Существует общечеловеческий механизм, согласно которому мы бессознательно отмечаем в других людях только то, что созвучно нам. А на уровне сознания это уже оценивается знаком «плюс» или знаком «минус» и либо приветствуется, либо отвергается. И если вас раздражает нытье вашего приятеля, то, скорее всего, вы сами любите поныть и пожаловаться, а приятель не дает вам такой возможности. В книге приведено очень много реальных случаев из моей практики, и не ради пустой занимательности. Это та самая соринка в глазу другого, увидев которую вы осознаете бревно в своем.

Я постарался описать самые типичные, наиболее часто встречающиеся недостатки, или слабые места, и их оказалось не так уж много. Причем от них избавиться можно — это под силу любому нормальному, психически здоровому человеку, было бы желание. Мои рекомендации достаточно просты и эффективны.

Фактически работа по консультированию обычно состоит из нескольких шагов:

- определение проблемы (диагноз);
- осознание клиентом причин возникновения проблемы;
- избавление от штампов мышления и поведения, провоцирующих проблему.

Так как в книге я, естественно, не могу провести полноценный сеанс психотерапии, вам придется быть психотерапевтом самому себе. То есть вы сами ставите себе диагноз, сами ищете причину и сами избавляетесь от своих проблем. Не правда ли, интересная задачка? И если у вас ничего не получится, то винить в этом можно будет только самого себя...

Вы готовы читать дальше? Значит, первый шаг к независимости сделан. Наш заочный психотерапевтический сеанс начинается.



Сядьте в удобное кресло или прилягте на кушетку, как это делается на приеме психоаналитика. У вас нет своего психоаналитика? Не отчаивайтесь, его почти ни у кого нет. Но фильмы-то американские смотрите? Тогда представьте себе, что у вас все «как в кино». Смело погружайтесь в атмосферу своего внутреннего мира — это ваше право и ваша личная обязанность. Это ваша жизнь. Вы заслужили ее уже одним только тем, что родились. И в ваших силах изменить жизнь в ту сторону, в которую вы захотите. Для этого нужно отказаться от привычной логики рассуждений и поступков и выйти за пределы своих обычных стереотипов. А я вам в этом помогу.

Книга построена таким образом, чтобы вы могли работать самостоятельно. Сначала вы находите свое слабое место — если оно не одно, а их может быть несколько, тогда выбирайте ту главу, содержание которой вас более всего раздражает. По законам человеческой психики, то, что вызывает у вас агрессивную реакцию, — ваше слабое место. Как правило, в каждой главе я описываю причины возникновения ненужных страхов и эмоций. Посмотрите, может быть, они вам что-то объяснят. Если нет, думайте, ищите сами. Далее, продолжая выяснять истоки вашего состояния, начинайте делать упражнения, предложенные в книге. Через некоторое время вы почувствуете, что раздражение и недовольство собой уходят, появляется уверенность в собственных силах, отношения, которые были давно испорчены, вдруг восстанавливаются, а на работе все идет просто великолепно!!!

И в заключение — старый анекдот, который прекрасно иллюстрирует умение человека любое событие трактовать в свою пользу.

Идет лекция о вреде алкоголизма. Лектор поставил на кафедру два одинаковых стакана с прозрачной жидкостью. Известно, что в одном — вода, а в другом — неразведенный спирт. Лектор вынимает из коробки с землей дождевого червя и опускает его в стакан с водой. С довольным видом демонстрирует, как червяк плавает в воде, цепляется за стенку, выползает наружу. После этого лектор запускает этого чер-



вяка в стакан со спиртом. Несчастный червяк разлагается на глазах присутствующих. «Итак, — спрашивает лектор, — какой из этого следует вывод?» «Все ясно! — выкрикивает кто-то из зала, — надо пить только спирт, тогда глистов не будет».

Давайте не будем уподобляться этим «умникам», а посмотрим смело правде в глаза и найдем силы изменить свою жизнь к лучшему.

ЧАС  
БЕС



ется на  
о, — ка-  
сирвает  
стов не

посмот-  
о жизнь

# ЧАСТЬ 1 БЕСПОЛЕЗНЫЕ СТРАХИ



## ГЛАВА Страх: себя в

### Самокритика

Николаю т...  
в одной фирме  
рабочим столо  
время его муч  
ством, все вали

— Я себя не  
кулаки. — Дес  
в фирме без го

— Может б  
спрашиваю я.

— Какая та  
ния, два крас  
лай. — Мои пр  
это еще мягко  
начальником о  
и сказал, что е  
гой филиал —

ра, — но я отк  
людьми и боял

— А потом?

— Потом м  
ворит Николай



# ГЛАВА I. Я НЕ ЛЮБЛЮ СЕБЯ

## Страх: Я не такой, каким хочу себя видеть

Если хочешь быть счастливым, будь им.

*К. Прутков*

### Самокритика на грани фола

Николаю тридцать четыре года. Десять из них он работает в одной фирме, в одной и той же должности, за одним и тем же рабочим столом. Николай на хорошем счету, но в последнее время его мучает бессонница, начались проблемы с начальством, все валится из рук.

— Я себя ненавижу! — Его руки сами собой сжимаются в кулаки. — Десять лет, и никакого прогресса. Другие работают в фирме без году неделя, и уже большое начальство. А я?

— Может быть, все дело в квалификации? — осторожно спрашиваю я.

— Какая там квалификация! У меня три высших образования, два красных диплома, а толку? — машет рукой Николай. — Мои приятели говорят, что я туп как пробка. Я думаю, это еще мягко сказано. Семь лет назад мне предложили стать начальником отдела, но я был недоволен собственной работой и сказал, что еще не готов. Потом меня хотели перевести в другой филиал — там открывалась вакансия главного менеджера, — но я отказался, потому что я не очень хорошо лажу с людьми и боялся не ужиться в новом коллективе.

— А потом?

— Потом мне перестали что-либо предлагать, — нервно говорит Николай. — Мало того. Меня попросту перестали заме-



чать. А теперь еще сложности в семье. Не знаю, что и делать. Моя жена подала на развод. Она сказала, что я только и делаю, что ругаю сам себя, и так продолжаться не может. Я, видите ли, совсем не умею прощать ошибки. Ни себе, ни другим. И вообще, ей просто противно жить с человеком, который не любит себя настолько, что потерял последние остатки самоуважения. Не понимаю, при чем здесь уважение? — кипятится Николай. — В конце концов, это мое личное дело. Человека уважают за дела. А я работаю за двоих...

Николай хмуро смотрит в стену, на его скулах играют желваки. Он и в самом деле хотел как лучше и ни в чем не виноват. Но, увы, все его беды — дело его собственных рук.

Еще один, на этот раз прямо противоположный пример.

Канун Нового года. Холодный зимний вечер.

Я сижу в кафе со своей приятельницей. Ее зовут Лариса, ей восемнадцать лет, она не замужем. Лариса весьма привлекательна и обладает удивительным чувством юмора. Мы пьем капучино, болтаем обо всякое ерунде, ни о чем конкретном, и вдруг ни с того ни с сего заговариваем о подарках к празднику. Лариса — человек общительный, у нее куча друзей. Всем им по случаю Нового года она купила дешевые, но забавные безделушки.

— Покажешь? — интересуюсь я.

— Ради Бога. Вот, это Косте. — Она вытаскивает из-под стула свою кожаную сумку-рюкзак, щелкает замком, покопавшись внутри, кладет на стол передо мной пистолет-зажигалку. — А это Ольге. — Рядом с зажигалкой ложится брелок. — На нее похожа, правда?

Изображенный на брелоке симпатичный котенок и впрямь походит на нашу общую знакомую.

— Гляди, тут кулон маме. — На столе появляется перевязанная подарочной лентой коробочка.

— А это? — Я замечаю в ее сумке весьма дорогие духи.

— Это? — Лариса кокетливо улыбается. — Это для себя, любимой. Нравится?

— Да, себя ты, пожалуй, не обидела, — говорю я. На правах хорошего знакомого я могу позволить и немного иронии.

— Еще б  
нельзя!  
Смею ва  
Итак, Ла  
У нее —  
ность в себе  
У него —  
только в кол  
У нее — к  
У него —  
Для него  
Для нее —  
нельзя, — го  
бить. В конце  
бят все, кто в  
тии людей не  
кренностью и  
себе такой, ка  
ками. Поэтому  
с ней, ни мне,  
искать правил  
с ней каждый  
му с Ларисой  
дая достаточ  
тельной самы  
Любовь к  
Кстати, о к  
Однажды н  
ногая девица с  
светлыми воло  
ла длинное па  
расположивши  
— Доктор, у  
Во-первых,  
особенно прек  
не бывает. О п  
морщилась и в



— Еще бы! — уверенно заявляет Лариса. — Себя обижать нельзя!

Смею вас уверить — Лариса совершенно права.

Итак, Лариса и Николай.

У нее — прекрасная работа, друзья и стопроцентная уверенность в себе.

У него — обиды на себя и на других, потеря уважения не только в коллективе, но и в семье.

У нее — куча поклонников.

У него — развод с женой.

Для него ошибки — причина не любить ни себя, ни других.

Для нее — лишь повод к веселой иронии. «Себя обижать нельзя, — говорит Лариса и тут же добавляет: — Себя надо любить. В конце концов, если не ты, то кто же?» В итоге — ее любят все, кто втянут в орбиту ее жизни. Она привлекает симпатии людей не столько собственной внешностью, сколько искренностью и внутренней гармоничностью. Лариса нравится себе такой, как она есть — со всеми достоинствами и недостатками. Поэтому ей легко прощать недостатки других. Общаясь с ней, ни мне, ни кому бы то ни было не нужно притворяться, искать правильные слова или скрывать свои суждения. Рядом с ней каждый чувствует собственную неповторимость. Поэтому с Ларисой приятно дружить, она многими любима и, обладая достаточно заурядной внешностью, кажется привлекательней самых шикарных красавиц.

Любовь к себе способна творить чудеса...

Кстати, о красавицах.

Однажды ко мне на прием пришла фотомodelь — длинноногая девица с роскошным бюстом, осиной талией, пышными светлыми волосами и очаровательной улыбкой. Девушка сняла длинное пальто, уверенно бросила его на ручку кресла и, расположившись напротив меня, сообщила:

— Доктор, у меня проблема.

Во-первых, я не люблю, когда меня называют доктором, особенно прекрасные женщины. Во-вторых, у богинь проблем не бывает. О последнем я ей и сообщил. В ответ девушка поморщилась и вяло отмахнулась:



— Бросьте! Я пришла за помощью, а вы мне комплименты говорите.

— Это не комплимент, а истина, — возразил я. Она вздохнула:

— Господи, мужчины скажут все что угодно, лишь бы заполучить меня.

Дальше она могла не продолжать. Ее проблема оказалась как на ладони — щелчки фотокамер, цветы, множество поклонников и... изобилие неудачных любовных романов.

— Все верно. Мужчин у меня было достаточно, некоторые мне нравились, и я очень хотела выйти замуж, но... А вообще — откуда вы знаете? — изумилась она. — Вам кто-то рассказал?

Мне никто не рассказывал. Бедняжку выдали ее же собственные слова. Эта красавица не любила себя. Она искренне считала свою профессию недостойной, а свою внешность — далеко не идеальной: «У меня слишком большой нос и широкие скулы. И не говорите, что это не так! Из-за этих проклятых изъянов я не смогла поступить во ВГИК!» Оставим в покое поступление, в конце концов туда принимают не только за красивые глазки. Куда важнее другое. Комплименты мужчин моя клиентка воспринимала как «пустые слова, сказанные лишь для того, чтобы заполучить ее», комплименты женщин, особенно коллег, расценивались как утешение. Будучи чрезмерно критичной к себе самой, она так же критично относилась к другим. Одного из поклонников она назвала «неплохим, но туповатым», другого окрестила «замечательным, но слишком льстивым».

— Когда мягко стелют, жестко спать, — заявила она.

После недолгого разговора с прекрасной посетительницей я сделал вывод: эрудицией она не блистала, но обладала такой уникальной внешностью, умением вести беседу и сообразительностью, что любой мужчина счел бы за счастье предложить ей руку и сердце. Ей предлагали. К сожалению, в искренность предложений она не верила. Ей все казалось обманом. «Разве кто-нибудь захочет всерьез сделать мне предложение? — чуть не плакала она. — Фотомоделей считают чем-то вроде проституток, замуж их берут для забавы или престижа, а я хочу настоящей любви! Может, все-таки сменить профес-

сию? Но  
стану ник  
— Пол  
Спус  
мужчине.  
состоятел  
любит сво  
Никого до  
заявил он.  
ки, во врем  
рортах. Те  
Евгений в  
Шесть мес  
на такое в  
одни мужи  
выходила з  
меня опора  
деньги и де  
говорить, ч  
нее дорогим  
жить ей нич  
— Скажи  
жене о любви  
Евгений  
— Зачем  
Он глубо  
заключалос  
янно прокру  
сил их тыся  
Боялся усл  
надежду. А в  
ны любят гл  
ставало имен  
самого себя.  
ренный разл  
личностью с  
лучалось, как



сию? Но я ничего больше не умею. Без этой работы я вовсе стану никем, серой мышью! Господи, доктор, что мне делать?»

— Полюбите себя, — сказал я ей.

Спустя два дня точно такой же совет мне пришлось дать мужчине. Евгений Н. — капитан рейсового теплохода, весьма состоятельный человек, прекрасный семьянин. Он безумно любит свою жену и двоих детей. «Жизнь за них готов отдать. Никого дороже у меня нет!» — в первые же минуты разговора заявил он. Из каждого рейса он привозит семье дорогие подарки, во время отпуска они отдыхают на самых роскошных курортах. Тем не менее его семья оказалась на грани распада. Евгений все списывал на свою работу. «Я понимаю жену. Шесть месяцев я вне дома, — говорил он, — не всякая женщина такое выдержит. И потом, шесть месяцев в рейсе, вокруг одни мужики, я ничего не понимаю в сухопутной жизни. Она выходила замуж, думая, что обретет опору и защиту, а какая изменя опора? Вот и получается, что вместе нас держат лишь деньги и дети. Но, похоже, ее уже и это не удержит. Она стала говорить, что я никогда ее не любил, что просто откупаюсь от нее дорогими подарками... А я действительно не могу предложить ей ничего другого».

— Скажите, — перебил я, — в последнее время вы говорили жене о любви?

Евгений был удивлен:

— Зачем? Вряд ли в ответ я услышу что-либо хорошее...

Он глубоко переживал. А между тем, решение проблемы заключалось не в его жене, а в нем самом. Слова любви постоянно прокручивались у него в голове. И мысленно он произносил их тысячи раз. Только вслух и в личном общении — не мог. Боялся услышать неприятный ответ и потерять последнюю надежду. А ведь всем давно знакома шутливая истина: мужчины любят глазами, а женщины — ушами. Жене Евгения недоставало именно слов любви. Но Евгений не мог полюбить даже самого себя. При внешней респектабельности он ощущал внутренний разлад, считая себя никудышним мужем и заурядной личностью с небольшими кругозором и эрудицией. Вот и получалось, как в известной песенке про капитана: «Раз пятнад-



цать он краснел, заикался и бледнел, но ни разу улыбнуться не посмел...»

Вспомним и неудавшуюся карьеру Николая. Если не слишком-то веришь в себя, сможешь ли заставить поверить в себя других?

### Я — не идеал? Ну и что?

Мы так хотим быть идеальными? Этого хотели наши родители, этого хотели наши учителя, этого, порой безотчетно, хотим мы сами. Парадокс, но зачастую наше самое слабое место — это полное неумение простить себе... собственное несовершенство. Мы не любим себя за то, что мы — не идеальны, забывая, что идеальных людей нет и не может быть мы так боимся показаться кому-то не с лучшей стороны, что готовы не только ругать себя за существующие недостатки, но и придумывать себе новые.

Чтобы оценить степень вашей неудовлетворенности собой, проведем небольшой тест. Ответьте на следующие вопросы:

*Как чаще всего вы воспринимаете комплименты в свой адрес?*

- а) а ведь он(она) прав. Я действительно такой(такая);
- б) нет, мне льстят. Я не такой уж умный (ая), красивый(ая) и т. д.

*Вы изменили внешний вид, допустим прическу. Ваши друзья это заметили. Что вы скажете:*

- а) мне самому(самой) так нравится;
- б) это заслуга моего парикмахера, он из лягушки принцессу сделает...

*Вам удалось что-то очень хорошо выполнить. Вы:*

- а) говорите: «Это я сделал(а)!»
- б) приписываете большую часть заслуг другим людям («Слава богу, что Лиза мне помогает, без нее у меня ничего не выходит...», «Леша все делал, а я только стоял и смотрел...»)



*В разговоре вы чаще:*

- а) высказываете собственные суждения;
- б) ссылаетесь на мнения и чувства других («Мой муж сказал...», «Моя мать считает...», «А Сергей всегда мне говорит, что...»).

*Вы отказываетесь заказать или купить что-либо, потому что:*

- а) вам это не нравится;
- б) вы хотите, но не можете себе этого позволить, поскольку для вас это слишком дорогое удовольствие и вы считаете, что не заслуживаете такого «подарка».

*Вы избегаете такого рода баловства, как цветы, вино или что-нибудь другое, хотя вы это любите, потому что это бесполезная трата денег.*

- а) да;
- б) нет.

*В комнате, где много народу, кто-нибудь грубо зовет: «Эй ты!» Ваша реакция:*

- а) вы обращиваетесь, так как, возможно, это «эй, ты!» относится именно к вам;
- б) вам кажется, что можно было бы быть и повежливей.

*Вы называете других и позволяете называть себя уменьшительными именами, которые на самом деле пренебрежительны, например, такими как: дурачок, душка, дитяtko, малышка (о взрослом человеке), толстячок или нечто подобное.*

- а) нет;
- б) да.

*Ваш приятель или любимый дарит вам украшение. В голове у вас тут же проносится мысль:*

- а) он хорошо ко мне относится;
- б) ну и что? Он дарит эти украшения всем кому не лень.



*Некто говорит вам, что вы хорошо выглядите. У вас появляется мысль:*

- а) сам(сама) знаю;
- б) или он(она) слепой(ая), или это глупая шутка.

*Ваш друг, который давно избегает встреч с вами, предложил вам увидеться. Вы думаете:*

- а) слава богу, созрел!
- б) он делает мне одолжение.

Подсчитайте ваши ответы. Если преобладает ответ «а» — с вами все в порядке, вы уважаете и любите себя. Если преобладает «б» — у вас серьезная проблема. Пора ее решать.

### **Чем хуже — тем лучше?**

Вернемся к моей беседе с уже упомянутым выше капитаном дальнего плавания Евгением Н. Он показался мне очень практичным человеком.

— Женя, — сказал я, — представьте, что вы потеряли работу. Вас списали на берег. Что вы станете делать? Кем работать?

— Не знаю, — пожал плечами он. — Наверное, буду ремонтировать машины. Это работа денежная, и, в общем-то, я неплохо разбираюсь в автомобилях. Знаете, однажды мы купили в Финляндии ремонтный «ауди». Притащили волоком на судно. Судовые механики мудрили над этой машиной сутки напролет. Так ничего и не добились. Я полез уже просто из интереса. И нашел в чем дело. Из порта «ауди» уехала уже своим ходом!

На несколько минут Евгений забыл о семейных неурядицах. В его глазах появился блеск, на лице — румянец. Я притворился абсолютным невежей и принялся расспрашивать его о разных марках машин. Евгений рассказывал интересно, доступно, красочно. Затем незаметно перешел к описанию тех стран, где успел побывать за свою «морскую» жизнь, к разным экзотическим диковинкам, памятникам культуры и архитектуры, которые он видел. Он описывал, рассуждал, критиковал,

приво  
филос  
ется в  
англи  
сказат  
ребил:  
— Ж  
рядным  
Вне  
Тем  
действи  
мнение  
готове  
ружающ  
Вам, «н  
или бол  
не люби  
рение со  
удобно  
ления по  
имеется  
актуальн  
нить. Ра  
«неудав  
себя за н  
вычно за  
любовью  
Под этой  
ванное са  
ленно доб  
но плохой  
Нелюб  
желание  
Часто кли  
ки, на все  
гумент:  
— Мен



приводил цитаты. выяснилось, что капитан любит поэзию и философию, что сам сочиняет песни, что прекрасно разбирается в искусстве и в совершенстве владеет двумя языками — английским и немецким. Он уж собирался прочесть мне, так сказать в подлиннике, отрывок из «Короля Лира», когда я перебил:

— Женя, вы на самом деле считаете себя никчемным и заурядным? Или вам просто легче так жить?

Внезапный вопрос его ошарашил.

Тем не менее, как это ни парадоксально, в нелюбви к себе действительно есть определенные удобства. Легче принимать мнение других, вместо того чтобы думать самому. Всегда наготове объяснения, почему вы не пользуетесь успехом у окружающих: «Я — такой неудавшийся, за что меня любить?» Вам, «нелюбимому», не нужно пытаться быть более добрым или более счастливым. Не любя себя, вы имеете полное право не любить окружающих. Сострадание, внимание и даже одобрение со стороны других — ваши награды. Ко всему прочему, удобно жаловаться и не принимать никаких мер для исправления положения. Пустоту своего существования, если такая имеется, можно заполнить мини-депрессиями. Особенно это актуально для женщин. Очень приятно ни в чем себя не винить. Разве вы можете сделать что-либо правильно, если вы «неудавшийся»? Там, где другой человек станет упрекать себя за неверное решение или поступок, «нелюбимый» привычно заявит: «Чего вы еще от меня ожидали?» Часто за нелюбовью к себе скрывается гипертрофированная гордыня. Под этой лживой маской человек прячет свое гипертрофированное самомнение. «Я — плохой, — произносит он. И мысленно добавляет: — Я уникально, потрясающе, непревзойденно плохой!»

Нелюбовь к себе порождает пассивное отношение к жизни, желание свалить все собственные неурядицы на чужие плечи. Часто клиенты, страдающие от собственной низкой самооценки, на все мои разъяснения приводят один-единственный аргумент:

— Меня так учили с детства!



В этом-то и беда. В семье, в школе, в общении с друзьями ребенок постигает все социальные истины, которые признаны непреложными в мире взрослых. Между собой дети ведут себя иначе, не соблюдают эти условности. «Всегда говори “пожалуйста” и “спасибо”, проси разрешения встать из-за стола, переноси бесконечные щипание за щеки и поглаживание по голове». Посыл ясен: важны взрослые, дети не в счет. Важны другие, а ты — нет. Не верь собственной оценке — вот первый вывод, который делает ребенок, обучаясь, казалось бы, такому действительно необходимому качеству, как «учтивость». Увы, правила, замаскированные под словами «хорошее воспитание», заставляют нас пересматривать собственную самооценку уже с первых шагов в этом мире. И если в раннем детстве любой карапуз считает себя важным и значимым, то к десяти годам он в лучшем случае назовет себя «не самым плохим мальчиком». Прекрасно, если при этом он не смутится и не добавит: «Хотя, не знаю...»

Неудивительно, что такие же сомнения сохраняются и в юности, и в зрелом возрасте. «Любить себя неправильно. Думай о других», — советует общество. «Возлюби ближнего своего», — поучает Церковь. В конце концов, любить себя считается просто неприличным.

— Все верно, — скажете вы. — Себялюбие — грех.

Поверьте, нелюбовь к себе — грех ничуть не меньший.

Человек, не любящий себя, похож на скалолаза, застрявшего посреди подъема. «Помогите! — вопит этот горе-скалолаз. — Держите меня! Тяните!» При этом ему чрезвычайно удобно просто стоять на месте в ожидании помощи. Подъем труден, гора высока. Зачем лезть наверх? Но чтобы не умереть от голода и жажды, лезть придется. И чем раньше вы начнете двигаться, тем быстрее окажетесь на вершине.

## Освобождение. Этапы большого пути

Итак, начинаем подъем? Отлично. Тогда, прежде всего, забудьте навязанные вам в детстве догмы. Станьте тем самым карапузом, для которого не существовало ничего и никого важ-

нее, чем он  
го подобно  
свой огром  
мальчик»  
ведешь себя  
себя ведешь  
дешь». Вы  
бит, я дейс  
«Она мною  
мне оно не  
«Узлы» Р. Д  
порождают

Моя  
Мне  
Мне  
Моя  
Мне  
Мне  
Я пл  
Я пл  
Я пл  
Она

Привычка  
ко искорени  
начинается с  
идушему от н

Этап 1. По  
Все начин  
ливым, вам п  
го. С подобно  
проведите по  
лосы, лоб, гла  
цы, грудь, жи  
еще не конец.  
ки, селезенка,



нее, чем он сам. Этот карапуз — смешон, наивен и глуп? Ничего подобного! Он — уникален. У него есть собственное мнение, свой огромный, любящий его и любимый им мир. «Ты плохой мальчик», — слышите вы. Замените эту фразу на другую: «Ты ведешь себя плохо». А вместо: «Ты не любишь маму, если так себя ведешь» услышите: «Маме не нравится, как ты себя ведешь». Выводы попросят сами. И вместо «Она меня не любит, я действительно ничтожество» у вас возникнет мысль: «Она мною недовольна. Но это только лишь ее мнение, и если мне оно не по душе, это не значит, что я ничтожество». В книге «Узлы» Р. Д. Ланг приводит цепочку умозаключений, которые порождают «нелюбовь к себе»:

Моя мама меня любит.

Мне хорошо.

Мне хорошо, потому что она меня любит.

Моя мама меня не любит.

Мне нехорошо.

Мне нехорошо, потому что она меня не любит.

Я плох(а), потому что я чувствую себя плохо.

Я плох(а), потому что я плох(а).

Я плох(а), потому что она меня не любит.

Она меня не любит, потому что я плох(а).

Привычки мышления, сформировавшиеся в детстве, нелегко искоренить. Однако умение отдавать и принимать любовь начинается с твердого решения положить конец поведению, идущему от низкой самооценки, превращенной в образ жизни.

### Этап 1. Полюбите свое тело

Все начинается с физического «Я». Вы считаете себя уродливым, вам претит ваше собственное тело? Ничего страшного. С подобной самокритикой можно побороться. Для этого проведите полную ревизию самого себя. Начните сверху: волосы, лоб, глаза, веки, щеки, рот, нос, зубы, шея, руки, пальцы, грудь, живот... Список слишком длинный? Чтovy, это еще не конец. Включите в перепись внутренние органы: почки, селезенка, артерии и тазобедренные кости... Потом перей-



дите к скрытым частям: ушная улитка, глазное дно, надпочечники,... Вам уже наскучило? «Идиотизм, — говорите вы, — я не могу составить собственный анатомический атлас!» Что верно, то верно — не можете. Так же, впрочем, как не можете всерьез считать себя совокупностью телесных признаков. Порвите опись и восстановите целостность собственного образа. Вы — человеческое существо, а не собранный из элементов механизм.

Но предположим, что вам не по нраву лишь некоторые ваши физические особенности. Если их можно изменить — меняйте. Это законное право владельца. Большой живот убирается путем массажей и тренировок, волосы можно перекрасить, бледная кожа быстро загорит, достаточно лишь посетить солярий, дряблые мышцы в результате нехитрых упражнений станут упругими. Однако выполнить эти, на первый взгляд незамысловатые, рекомендации так же нелегко, как бросить курить. Поэтому ваша слабость настойчиво ищет и вскоре находит оправдание: зачем уменьшать живот, если ноги короткие? Или узкие глаза, слишком маленькая или большая грудь? Их-то не изменить? Так зачем себя мучить ради частичного улучшения, если идеалом не стать все равно?

Поверьте моему мужскому опыту — маленькая грудь так же хороша, как большая. А короткие ноги ничем не хуже и не лучше отсутствия волос. Я был знаком с одним мужчиной. Женщины вились вокруг него как мухи. Моя приятельница, удостоившаяся его мимолетной любви, как-то разоткровенничалась: «Он самый сексуальный и привлекательный из всех, кого я знала». Знала она многих, но подобную оценку из ее уст я слышал впервые. «Ты что? — изумился я. — Он же толстый, коротконогий и ко всему прочему — совершенно лысый!» Вместо ответа дама томно закатила глаза: «Ты ничего не понимаешь! Он очарователен — потрясающе галантен, обладает удивительным вкусом, прекрасно танцует и очень силен. Ко всему прочему он умеет любить. Рядом с ним я ощутила себя настоящей женщиной. Хрупкой, нежной. Королевой и рабыней одновременно».

Вот вам и толстопузый лысый коротышка!

Поэтому не нужно  
шение принять с  
что оно ваше и це  
не нужны сравне  
щих.

## Этап 2. Ваш

А знаете ли вы  
человек может о  
Просто разным  
тение тех или ин  
Если бы вы рас  
ни и приложили б  
решитесь! — овла  
очертить круг при  
чего хотите, только  
с самим собой. По  
суясь (помните, что  
ся) — до своих ист  
верждении сакрам  
прилагать усилия,  
того, чтобы подру  
Еще неизвестно, по  
рация эрудиции.

Любой человек  
Вы не знаток поэзи  
шо готовите и отл  
умеете зарабатывать  
принципы, а ваш с  
рабатывает миллио  
не счастливее вас.  
и ради денег он по  
лись вы.

Стремление к с  
вашей духовной си  
но исправить, — зна  
гом.



Поэтому не нужно выискивать в себе изъяны. Примите решение принять свое физическое «Я» и полюбить его. Главное, что оно ваше и ценно прежде всего для вас самих. И вам вовсе не нужны сравнения его с другими и мнение о нем окружающих.

## Этап 2. Ваш выбор

А знаете ли вы, что (и наукой это давно доказано) любой человек может овладеть любым объемом знаний и умений? Просто разным людям необходимо разное время на приобретение тех или иных навыков.

Если бы вы располагали достаточным количеством времени и приложили бы достаточно усилий, то смогли бы — только решитесь! — овладеть любой наукой. Но для начала нужно очертить круг приоритетов. Поверьте, вы прекрасно знаете, чего хотите, только, возможно, еще не смогли наладить диалог с самим собой. Постарайтесь докопаться — не лукавя и не рисуясь (помните, что вы не обязаны ни перед кем отчитываться) — до своих истинных намерений, повторяя при каждом утверждении сакраментальный вопрос: «Для чего?» Зачем вам прилагать усилия, заучивая то, что вас не интересует? Для того, чтобы подруга или босс сказали: надо же, какой умный? Еще неизвестно, пойдет ли вам на пользу излишняя демонстрация эрудиции.

Любой человек представляет собой истинную ценность. Вы не знаток поэзии и плохо рисуете? Не беда. Зато вы хорошо готовите и отлично разбираетесь в садоводстве. Вы не умеете зарабатывать деньги, для вас важнее ваши моральные принципы, а ваш сосед плюет на эти принципы и потому зарабатывает миллионы? Не вините себя. Поверьте, ваш сосед не счастливее вас. Просто у него другая жизненная позиция, и ради денег он поступится тем, чем никогда бы не поступились вы.

Стремление к самосовершенствованию — свидетельство вашей духовной силы, и слава богу, что у вас есть то, что можно исправить, — значит, вы в пути, и цель ближе с каждым шагом.



### Этап 3. Не жалуйтесь

Мой опыт работы убедил меня — сложнее всего отучить человека от постоянных и бесполезных жалоб. Людям нравится облегчать душу, выплескивая в жалобах все негативные эмоции — от недовольства самим собой до ненависти ко всему миру. «Камень твердый, небо облачное, а лед холодный!» Или, как утверждал Министр-администратор, блестяще сыгранный Андреем Мироновым в фильме «Обыкновенное чудо»: «Речка — скотина, деревья — сволочи, коровы — дуры...» Однако, если вы твердо решили научиться любить себя, — забудьте о подобных бессмысленных жалобах. Не жалуйтесь сами и не позволяйте другим давить на вас их бременем мучений. Поток сетований можно положить конец простыми вопросами: «Почему ты мне все это рассказываешь?» или «Могу ли я тебе чем-нибудь помочь?» Задайте эти же вопросы самому себе. Получается глупо — не правда ли? Жалуясь, вы теряете драгоценное время, которое могли бы использовать во благо себе и окружающим.

Запомните два худших вида жалоб:

1. Я устал(а).
2. Мне плохо.

Конечно, в последнем случае речь идет не о здоровье, а об эмоциональном самочувствии. И дело не в том, что нельзя делиться своими неприятностями с человеком способным помочь. Дело в том, что не стоит жаловаться тем людям, которые не могут сделать ничего другого, кроме как выслушать ваши стенания. Жалоба поощряет самосожаление и ослабляет вашу способность давать и получать любовь. Вместо жалоб приложите усилия и исправьте то, что вам не нравится.

Многим упрямам, не желающим прекращать жаловаться, я советовал провести один примитивный опыт. Я рекомендовал им позвать в гости нескольких знакомых. За ужином следовало незаметно для других хронометрировать, сколько времени было посвящено жалобам на себя, на других, на цены, на события, на время и т. д. После того как праздник заканчивался и гости расходились, следовало составить пропорцию позитивных и негативных разговоров. Как вы, наверное, догады-

вайтесь, обычно  
гал ответить на  
вался ваш собес  
менилось ли что  
и эффективен.  
ваться, я предла  
ленные сетовани

### Этап 4. Полно

Самоуважени  
дается ни в любв  
вы действительн  
достаточно того,  
Тренировка с  
управлять своим  
статочно лишь п  
когда вы себя не  
«Телевизор». По  
достаточно часто,

### Упражнение «

Итак, сначала  
этого выберите так  
невных дел. Обычн  
чего чая с мятой и  
Затем примите теп  
хвойный экстракт,  
ванны наденьте уд  
чувствуете себя уют  
ле. Но не в кровати,  
ко заснуть. Тепер  
Представьте, будто  
можете расположит  
ным телевизором).  
мый экран замерца  
герой фильма, кото  
мысленно начинае  
дите себя со сторо



ваетесь, обычно перевешивал знак «минус». Затем я предлагал ответить на ряд вопросов: «Помните ли вы, на что жаловался ваш собеседник? Вы ему сопереживали? А он вам? Изменилось ли что-нибудь в результате?» Метод оказался прост и эффективен. Как только мои клиенты вновь начинали жаловаться, я предлагал им вспомнить об этом вечере, и бессмысленные сетования прекращались.

#### **Этап 4. Полюбить себя...**

Самоуважение означает любовь к самому себе. Оно не нуждается ни в любви окружающих, ни в подтверждении того, что вы действительно обладаете некоторыми достоинствами. Вам достаточно того, что вы принимаете сами себя.

Тренировка самоуважения начинается с мысли. Учитесь управлять своими мыслями. Это сложно, но выполнимо — достаточно лишь последовательно разобраться в тех случаях, когда вы себя недооцениваете. Здесь вам поможет упражнение «Телевизор». Поскольку данная техника будет упоминаться достаточно часто, давайте разберем ее подробнее.

#### **Упражнение «Телевизор»**

Итак, сначала вы должны успокоиться и расслабиться. Для этого выберите такое время суток, когда вы свободны от повседневных дел. Обычно это вечер перед сном. Начните с чашки горячего чая с мятой или с добавлением одной чайной ложки меда. Затем примите теплую ванну. Хорошо, если вы добавите в воду хвойный экстракт, экстракт ромашки или морскую соль. После ванны наденьте удобную домашнюю одежду, ту, в которой вы чувствуете себя уютно, и устройтесь на мягком диване или в кресле. Но не в кровати, поскольку после чая и ванны вы можете легко заснуть. Теперь вам предстоит подключить воображение. Представьте, будто перед вами находится большой телевизор (вы можете расположиться на своем привычном месте перед реальным телевизором). Мысленно включите его. Итак, воображаемый экран замерцал. Теперь представьте себе, что вы — главный герой фильма, который показывают по телевизору. То есть вы мысленно начинаете смотреть историю про самого себя. Вы видите себя со стороны, непредвзято, как наблюдатель. Сначала



воссоздайте первый кадр: место действия, обратите внимание на мелкие детали: «Окно — слева, цветок — на шкафу, обои — синие и т. д. Сюжет фильма — та недавно произошедшая ситуация, которая вызвала у вас (реального) негативные эмоции. Допустим, в реальности вы успешно выполнили какую-либо работу (заключили выгодный контракт, совершили удачную сделку и т. д.). Вы получили похвалу от начальства или премию, однако сказали себе нечто вроде: «Я не такой уж умный, просто мне повезло получить отличную оценку за эту работу». Да, в жизни бывает сложно разобраться, действительно ли заслуженной была похвала или она — результат везения. Однако, применяя технику «Телевизор», вы последовательно, не упуская ни одной детали, просматриваете эту историю на воображаемом экране. Со стороны вы увидите, сколько усилий, знаний и умений приходится прикладывать вам (телегероя), чтобы хорошо выполнить эту работу. И вот на воображаемом экране появляется ваш начальник, он хвалит вас (телегероя), а вы вдруг громко произносите с экрана: «Я тут ни при чем! Мне просто повезло!»

Теперь выключите воображаемый телевизор. Закройте глаза и прислушайтесь к себе, разберите увиденное на экране. Наверняка вам покажется неправильной заключительная фраза.

Осознав это, глубоко вдохните и скажите вслух: «Я вел себя как человек, который себя ненавидит. Но сейчас я это понял и в следующий раз не позволю себе сказать то, что я повторял всю жизнь. Я сказал, что мне повезло, но на самом деле удача не играет здесь никакой роли. Я получил такую оценку своей деятельности, потому что ее заслужил».

Получилось? Браво. Можете перебираться в кровать и спокойно засыпать. Вы осознали, что недооцениваете себя, и решили отныне действовать иначе. Вы сделали первый маленький шаг к самоуважению. Постепенно поступки, продиктованные самоуважением, войдут у вас в привычку и сформируют новый образ — уверенного в себе человека.

### **Несколько мелких советов**

Далее позвольте дать несколько мелких советов, способных помочь вам в обретении нового взгляда на себя.

1. Вы услышали. Приучите себя к тому, что ты та же.
2. Вам кто-то сказал «Я люблю тебя». Хвалите себя.
3. Вы идете. Вкусность. Независимость. Поважаете, почитаете.
4. Перед вами. Витается? Идите сами? Идите. Но должны. Покупку.
5. Вам хочется. Ей внешность. Те поленились. Ленинии — лени. Оспаривать. И когда вы. Лания ни. щих.
6. Вы испорчили. Чинаний? Независимость. Вашу личную. Абсурдно. Го-либо вы. Вас другие.

Я это заслужил.  
Напоследок  
колая.  
С женой он  
подточить даже



1. Вы слышали комплимент? Не отмахивайтесь от него. Приучите себя отвечать: «Спасибо тебе» или «Я счастлив, что ты так думаешь».
2. Вам кто-то нравится? Зачем же лукавить? Так и скажите: «Я люблю тебя». Не беда, если вы не услышите положительного ответа. По крайней мере, теперь вы сможете похвалить себя за смелость.
3. Вы идете в ресторан? Не отказывайте себе в маленьких вкусностях. Заказывайте то, что вам действительно нравится, независимо от цены. Угощайте себя. Вы этого заслуживаете, поскольку вы — человек.
4. Перед вами магазин и кое-что на витрине вам очень нравится? И денег хватит? Смело заходите и покупайте. Балуйте себя. Кто же еще побалует вас так, как сможете вы сами? И ради Бога забудьте об угрызениях совести! Стыдно должно быть тем, кто осмелится упрекнуть вас за эту покупку.
5. Вам хочется действовать, активно заниматься собой и своей внешностью? Действуйте. Это ваше право. А если хотите полениться, понежиться в домашнем покое и уединении — ленитесь. Знайте — выбор действий всегда за вами. Оспаривать его никто не имеет права. Вы сами решаете, чем и когда вам заниматься. Почему? Да потому, что ваши желания ничуть не менее значимы, чем желания окружающих.
6. Вы испортили работу или не преуспели в каком-либо начинании? Не отчаивайтесь. Вы-то остаетесь самим собой независимо от ваших достижений. И не следует смешивать вашу личную ценность с тем, что вы делаете. Одинаково абсурдно ставить вашу самооценку в зависимость от какого-либо внешнего достижения и связывать ее с мнением о вас других людей.

### **Я это заслужил...**

Напоследок — несколько слов о незадавшейся карьере Николая.

С женой он все-таки развелся — нелюбовь к себе может подточить даже самое сильное чувство. Радовало одно — воп-



реки собственной привычке к самобичеванию Николай нашел в себе силы не обвинять ни себя, ни жену. На прощание он пригласил свою бывшую супругу в хороший ресторан и поблагодарил за все. Теперь они живут врозь, ходят друг к другу в гости, и она вовсе не спешит подыскивать себе нового мужа. Мне кажется, у них еще все впереди.

Мы занимались с Николаем уже почти три месяца, когда он вдруг появился в моем кабинете в неурочное время и с довольным видом заявил:

— Все, с меня хватит! Сегодня опять назначили другого. Я ухожу.

На нем был новый костюм, вычищенные до блеска ботинки, и он излучал фантастическую уверенность в себе.

— И куда? — поинтересовался я.

— А какая разница! — пожал плечами Николай.

Его решение казалось поспешным, однако, наверное, он и в самом деле был хорошим специалистом: найти работу ему не составило труда. В новой фирме Николай сразу получил оклад вдвое выше, чем раньше. Я понял, что он больше не нуждается в услугах психолога, еще через неделю, когда Николай снова появился в моем кабинете и принес бутылку коньяка.

— Я сделал ужасную ошибку! — со счастливым видом заявил он и водрузил бутылку на стол.

— Пожалуй, — улыбнулся я и кивнул на бутылку: — Вообще-то я не пью. Так что, боюсь, дегустировать ее содержимое придется без меня.

— К черту бутылку! Я сделал ужасную ошибку в расчетах! Понимаете — ужасную!

Его счастливый вид озадачивал.

— И что же? — поинтересовался я.

— Нет, вы не понимаете! Ошибку заметили, меня вызвали на ковер. Еще недавно я бы сквозь землю провалился, сам себя поедом съел бы, а тут меня как понесло. Делать расчеты на таком старом программном обеспечении? Нет уж, увольте! Да тут сам Эйнштейн голову сломает. А рабочая обстановка в офисе? Пыль, грязь, духота. Да там у каждого второго — головная боль. В общем, сказал все как есть. Я думал, меня тут же уволят.

— А они?  
— Предложил  
— Не может б  
— Еще как мо  
они проводили к  
самым «морально  
вероятно, да?  
— Ну почему ж  
— Я тоже так д



— А они?

— Предложили должность директора филиала.

— Не может быть, — вполне искренне усомнился я.

— Еще как может! Это была вовсе не ошибка. Черт побери, они проводили какое-то хитрющее тестирование, и я оказался самым «морально» устойчивым. Я — директор филиала! Невероятно, да?

— Ну почему же...

— Я тоже так думаю. По-моему, я это вполне заслужил...



## ГЛАВА II. ОСВОБОДИТЕСЬ ОТ СВОЕГО ПРОШЛОГО (Страх: Я никогда не смогу стать лучше)

Опыт не пропьешь.

*Народная мудрость*

### Кто есть кто?

Любям нравится классифицировать окружающих по неким признакам. Так проще. Недавно на улице я случайно услышал разговор двух девушек. Судя по всему, говорили о каком-то мужчине. Я привожу этот разговор почти дословно.

- А он — кто?
- Человек...
- Нет, что он делает?
- Живет.
- Господи, ты дура или прикидываешься? Я же не о том спрашиваю. Я о его работе. У него же должна быть какая-нибудь работа?
- Не знаю, у него много свободного времени, и он пишет музыку.
- Ах, вот оно что! Значит, он композитор.
- Нет...
- Тогда музыкант.
- Совсем нет.
- Но ты же сказала, что он пишет музыку! Значит, он музыкант-любитель?

Этот разговор наглядно демонстрирует, как одна из собеседниц старается отнести незнакомого ей мужчину к какой-либо категории по профессиональному признаку. На мой воп-

рос: «Скажите,  
только любитель  
ваясь ответила:  
не желала призи  
«просто челове

Не умею и

Первые ярлы  
часто это делают  
мер: маленькая  
щала занятия по  
желая побудить  
работы хуже, чем  
рошено, ярлык  
почему она не р  
когда не умела».

Фразы такого  
ловно выслушив  
лей. Критикуя те  
не задумываясь  
спортивный, а он  
умел правильно  
или «Ты похож н  
ется жизнь, нап  
никогда не подве  
ются как условия

Другая катего  
торыми вы научи  
ятной работы или  
ки. Некоторое вр  
который очень хо  
ском и мечтал о ка  
возможность из-за  
матери требовали  
бросить учебу и по  
да мать умерла, Ол  
предстояло состяз



рос: «Скажите, а дрозд — профессиональный флейтист или только любитель?» — эта «любительница порядка» не задумываясь ответила: «Это птица». При этом она почему-то упорно не желала признавать, что предмет ее разговора с подругой — «просто человек».

### Не умею или не хочу?

Первые ярлыки на нас навешивают еще в раннем детстве, и часто это делают взрослые, желающие нам только добра. Пример: маленькая второклассница каждый день с радостью посещала занятия по рисованию. Однажды учительница, вероятно желая побудить к большему старанию, сказала ей, что у нее работы хуже, чем у других детей. В результате рисование заброшено, ярлык наклеен. Когда Лида вырастет и ее спросят, почему она не рисует, она скажет: «Я не умею рисовать и никогда не умела».

Фразы такого типа — следы прошлого, когда мы беспрекословно выслушивали мнение родителей, учителей, воспитателей. Критикуя те или иные действия своего ребенка, родители не задумываясь произносят: «Он такой неуклюжий. Его брат спортивный, а он нет», или «Он похож на меня, а я никогда не умел правильно писать», или «Леня очень нерешительный», или «Ты похож на своего отца. Он тоже неумеха». Так рождается жизнь, наполненная разнообразными «Я не», которые никогда не подвергаются сомнению. Они просто воспринимаются как условия жизни.

Другая категория «Я не» идет от удобных «ярлыков», которыми вы научились прикрываться, чтобы избежать неприятной работы или заранее оправдать еще не сделанные ошибки. Некоторое время назад я работал с 30-летним клиентом, который очень хотел учиться в университете на экономическом и мечтал о карьере в бизнесе. В свое время он упустил эту возможность из-за материальных проблем в семье. На лечение матери требовались изрядные деньги, Олег вынужден был бросить учебу и пойти работать учеником токаря на завод. Когда мать умерла, Олег решил продолжить учебу. Но теперь ему предстояло состязаться с молодежью, которая только что за-



кончила школу. Его одолевали страх провала и сомнение в своих интеллектуальных способностях. Он боялся даже подать документы в приемную комиссию, хотя старательно учился на дому. У меня на приеме он продолжал использовать свои «Я не» для того, чтобы избежать активных действий. Он оправдывал свое бездействие словами: «Я не гожусь для учебы в вузе по возрасту, недостаточно умен, и, в сущности, у меня нет большого желания».

Если установки «Я не» Олега были мучительны для него и мешали осуществлению мечты, то другому моему знакомому, использовавшему их совершенно осознанно, они позволяли избежать выполнения неприятных обязанностей. Когда нужно отремонтировать звонок или радио или выполнить что-то скучное в доме, он просто напоминает своей жене: «Ты хорошо знаешь, дорогая, что у меня нет технических способностей». Вместо того чтобы сказать: «Эта мне скучно и неинтересно, и я не буду заниматься этим в сейчас» (что вполне логично и здраво), ему проще сказать «Я не...».

### Мое не самое лучшее «Я»

Кто вы? Как вы себя описываете? Чтобы ответить на эти два вопроса, вероятно, вам придется апеллировать к вашей собственной истории. Вы непременно вспомните события, когда вы поступали тем или иным образом, и сможете дать себе определения типа: «Я нервный», «Я стеснительный», «Я ленивый», «Я немзыкальный», «Я неуклюжий», «Я забывчивый». Вероятно, среди отрицательных высказываний будут и положительные: «Я ласковый», «Я хорошо играю в шахматы», «Я симпатичный». Одна моя знакомая Инна Г., описывая себя, часто повторяла: «Я прекрасная хозяйка, готовлю так, что пальчики оближешь, но, к сожалению, я жутко ленива, поэтому готовлю вкусно, но редко». Инна сожалела о своей лени, однако совершенно не пыталась как-нибудь измениться и избавиться от нее. Почему? Да потому что эта очаровательная женщина погрязла в прошлом. Она была убеждена, что лень — ее врожденный порок, с которым бесполезно бороться. И каж-

дый раз, повто  
мысли.  
Любое губ  
ния следующ

«Я такой/а  
«Я всегда б  
«Я не могу  
«Такой уж

Будучи вз  
они мешают л  
свою жизнь н  
те одну из чет  
говорите: «Я о

Конечно, м  
губительны. П  
извлечены по  
прошлое, про  
не создает вам  
рю не о нем. Я  
тью глупых и  
которое мешае  
церемонно вто  
так, как вам хо  
но избавляться  
ты, привязыва  
уничтожить бе  
сите для того,  
ла перечислим  
на с. 36).

Возможно, в  
есть собственн  
некоторыми «Я  
те, что одни или  
мя внести некот  
Давайте подр  
видов «Я...» и их



дый раз, повторяя «Я ленива», Инна снова утверждалась в этой мысли.

Любое губительное «Я» является результатом употребления следующих четырех невротических фраз:

«Я такой/ая».

«Я всегда был/а таким/ой».

«Я не могу измениться».

«Такой уж у меня характер».

Будучи взаимосвязаны и обычно выступая комплексно, они мешают личности развиваться, изменяться и наполнять свою жизнь новым смыслом. Всякий раз, когда вы произносите одну из четырех вышеперечисленных фраз, вы как будто говорите: «Я останусь таким, каким всегда был».

Конечно, многие примеры прошлого полезны, а вовсе не губительны. Приятные воспоминания, ошибки, из которых извлечены полезные уроки, старые друзья — ведь это тоже прошлое, прошлое, которое не висит на вас пудовой гирей и не создает вам никаких проблем. Но в данном случае я говорю не о нем. Я говорю о прошлом, которое опутало вас сетью глупых и мучительных самоопределений, о прошлом, которое мешает вашей самооценке, о прошлом, которое бесцеремонно вторгается в ваше настоящее и мешает вам жить так, как вам хотелось бы. От такого прошлого можно и нужно избавляться. Итак, вы можете начать распутывать канаты, привязывающие вас к прошлому. Для этого необходимо уничтожить бессмысленные фразы, которые вы произносите для того, чтобы подпитывать свои страхи. Но сначала перечислим наиболее типичные из этих фраз (см. табл. на с. 36).

Возможно, вам близки эти определения, а может быть, у вас есть собственный список. Если вы действительно довольны некоторыми «Я...» — нет нужды их менять, но если вы считаете, что одни или другие «Я...» вам мешают, значит, пришло время внести некоторые коррективы.

Давайте подробнее рассмотрим десять наиболее типичных видов «Я...» и их невротические последствия.



## Часто встречающиеся губительные «Я»

Я стеснительный/ая	Я плохой/ая повар	Я толстый/ая
Я ленивый/ая	Я не силен/сильна в правописании	Я небрежный/ая
Я робкий/ая	Я болезненный/ая	Я упрямый/ая
Я пугливый/ая	Я нетактичный/ая	Я незрелый/ая
Я неуклюжий/ая	Я вспыльчивый/ая	Я педантичный/ая
Я беспокойный/ая	Я некрасивый/ая	Я беспечный/ая
Я не силен/сильна в математике	Я сердитый/ая	Я мстительный/ая
Я эгоист/ка	Я апатичный/ая	Я безответственный/ая
Я холодный/ая	Я занудный/ая	Я нервный/ая
Я забывчивый/ая	Я легко устаю	Я немзыкальный/ая
Я не разбираюсь в технике	Я часто попадаю в опасные ситуации	Я неспортивный/ая

## 1. Я не силен в математике, правописании, языках и т. д.

А нужны ли вам эти математика, правописание, языки и т. д.? Вы находите эти науки интересными, стоящими и доступными всем? Если нет, то ваше «не силен» — попросту хорошая причина избежать заданной вам трудной и скучной работы.

Людей, не приспособленных к какой-либо науке, нет — есть люди, которые ее не любят. А теперь представьте, что за изучение тех же предметов вам готовы заплатить большие деньги или возник иной, нематериальный стимул. Полагаю, сначала у вас появится интерес, следом — желание изменить себя и все-таки осилить неподдающуюся науку, затем, после упорного труда, — уверенность в собственных знаниях. Спустя некоторое время вы начнете щебетать на любом иностранном языке, писать грамотнее профессора-филолога и элементарно решать задачи повышенной сложности. А если вы все-таки в этом не уверены — вспомните Альберта Эйнштейна. При поступлении в университет этот будущий гениальный физик дважды пересдавал экзамен по математике.

## 2. Я не силен в готовке, спорте, вязании крючком, рисовании и т. д.

Полагаю, вы попросту не хотите связываться с каким-либо из этих видов деятельности. Он кажется вам скучным, малопривлекательным и, по существу, не таким уж необходимым.

На мой взгляд, в п  
сячи людей не уме  
леко не всякий спо  
мально, если вы пр  
этом, испытывая г  
Однако, если вы с  
«я не силен в пр  
от истощения пер  
Мысль «если я не  
ку не выходить» у  
самолюбивой лич  
3. Я стеснител  
ный, трусливый и

Любой человек  
труслив и т. д. И с  
вания наступила б  
ственным методом  
ся выпячиванием  
те, подобные сам  
оправдания своих

## 4. Я неповоротл

Спешу утешит  
временном общес  
телевизору в ново  
блюдая за их стре  
жевать печенье и  
не Майк Тайсон, и  
не Ирина Родни  
кресло — таким ж  
насмешек вроде «  
«ну ты и рохля»,  
бым или робким  
еще в те трудные  
жий» и во взросло  
женную готовнос  
ки. Если вы еще  
советую — отклад



На мой взгляд, в подобном подходе нет ничего ужасного. Тысячи людей не умеют вязать, рисовать, прыгать с шестом и далеко не всякий способен стать хорошим артистом. Вполне нормально, если вы признаете себя никудышным поваром, но при этом, испытывая голод, спокойно поджариваете себе яичницу. Однако, если вы без всякой иронии отнесетесь к утверждению «я не силен в приготовлении пищи», то рискуете умереть от истощения перед набитым продуктами холодильником. Мысль «если я не чемпион мира, то лучше и на спортплощадку не выходить» удобна только для инертной или чрезмерно самолюбивой личности.

*3. Я стеснительный, замкнутый, темпераментный, нервный, трусливый и т. д.*

Любой человек в той или иной мере стеснителен, замкнут, труслив и т. д. И слава богу, что это так. Иначе эпоха клонирования наступила бы значительно раньше, причем вполне естественным методом размножения. С другой стороны, увлекаться выпячиванием своих недостатков не стоит. Как вы помните, подобные самоопределения бывают весьма удобны для оправдания своих ошибок в поведении.

*4. Я неповоротлив, неуклюж, у меня плохая координация и т. д.*

Спешу утешить — ловких и спортивных людей в нашем современном обществе единицы. Их можно увидеть только по телевизору в новостях спорта. Однако это не мешает нам, наблюдая за их стремительными движениями, сидеть в кресле, жевать печенье и пить пиво. Любой из нас понимает, что он — не Майк Тайсон, не Майкл Джордан, не Владислав Третьяк и не Ирина Роднина, но пиво остается таким же приятным, а кресло — таким же удобным. Увы, в детстве мало кто избежал насмешек вроде «эх, руки у тебя не из того места растут», или «ну ты и рохля», или «вечно ты копаешься». Физически слабым или робким детям приходилось хуже других. Заученное еще в те трудные для них времена утверждение «я — неуклюжий» и во взрослом возрасте провоцирует постоянную напряженную готовность услышать и достойно перенести насмешки. Если вы еще не избавились от подобного «комплекса», советую — откладывайте эту книгу, надевайте спортивную



форму и идите на стадион или в спортзал. Помните: человек приобретает какие-нибудь умения тогда, когда он чем-нибудь занимается, а не тогда, когда он этого избегает. Не гарантирую, что через полгода регулярных занятий из вас получится Тайсон или Роднина, однако «рохлей» вас уж точно никто не назовет. Кстати, звезду мирового баскетбола Майкла Джордана в детстве упорно не принимали в баскетбольную спортшколу, называя абсолютно бесперспективным. Будущая звезда был толстым, неуклюжим и некоординированным коротышкой.

5. *Я непривлекательный, некрасивый, костлявый, невзрачный, слишком высокий и т. д.*

Если критерием красоты и изящества избрать Синди Кроуфорд, то мадонна Боттичелли — отменно уродлива. Если наоборот — Синди пора прятаться под паранджу. Однако фотографии одной мелькают на обложках модных журналов, а портрет другой сотни лет восхищает ценителей прекрасного со всего мира. Каждый человек привлекателен именно своей оригинальностью. Вы тоже. А страдания перед зеркалом не прибавят вам самоуважения и шарма. Ко всему прочему они вас отнюдь не красят, только служат слабым утешением: «Конечно, какой может быть успех у мужчин, если я такая некрасивая, высокая, и нос у меня длинный, и глаза слишком маленькие».

Поверьте: от подобных самоутешений поклонников или поклонниц у вас не прибавится. Гораздо веселее и эффективнее было бы забыть хотя бы на несколько минут о своих, зачастую выдуманных, недостатках и припомнить достоинства. Женщинам лучше вооружиться косметикой, а мужчинам — не постесняться и сходить к хорошему стилисту. Запомните — существует лишь единственная проблема: мы видим то, что хотим видеть, даже в зеркале.

6. *Я неорганизованный, педантичный, небрежный и т. д.*  
Мальчик регулярно опаздывает в школу. «Я неорганизованный», — грустно признает он в кабинете директора. Девушка-студентка постоянно не успевает записывать лекции. «Просто я очень педантична и стараюсь записывать за вами каждое слово!» — смущенно оправдывается она перед профессором.

Допустим  
признани  
«Это сво  
ешь!» —  
статки, он  
самом дел  
начать дел  
характер»  
и воли.  
7. Я заб  
и т. д.  
Привы  
свою жизн  
витесь, то  
ваши родн  
ответствен  
верят воспи  
подобными  
реду глупос  
как те, что  
Не проще л  
ошибок уже  
8. Я не ум  
Зато мож  
тью и участ  
быть, вам дей  
в тратах. Пре  
ной расточит  
вы, и после п  
нет смысла э  
сложно. В ко  
ветственности  
всего, вы про  
ответственно  
пробуйте хот  
и ваше желан  
ванные рамки.



Допустим, все это — правда. И что дальше? Прикрываясь этим признанием, они будут по-прежнему опаздывать и не успевать. «Это свойство моего характера, и с этим ничего уже не поделаешь!» — возмутились бы они. Но, похоже, сетуя на свои недостатки, они кривят душой в угоду общественному мнению. На самом деле им и в голову не приходит рискнуть и измениться, начать делать что-то не так, как привыкли. Фраза «такой у меня характер» — это некая стратегия, заменяющая работу мысли и воли.

*7. Я забывчивый, беспечный, безответственный, апатичный и т. д.*

Привыкая оправдываться в мелочах, вы программируете свою жизнь на десятки лет вперед. Учтите, если вы не остановитесь, то рано или поздно забудете собственную голову, а ваши родные и близкие махнут на вас рукой. Вам не поручат ответственную работу, не дадут повышения по службе, не доверят воспитание ребенка. Пока вы продолжаете прятаться за подобными утверждениями, ваше будущее превращается в череду глупостей и ошибок, причем далеко не таких безобидных, как те, что вы с такой легкостью оправдывали в начале пути. Не проще ли приложить некоторые усилия и избежать этих ошибок уже сейчас?

*8. Я не умею считать деньги.*

Зато можно порадоваться, что вы не отличаетесь мелочностью и участь Скупого Рыцаря вам не грозит. Впрочем, может быть, вам действительно следует быть чуть более расчетливым в тратах. Прежде всего, перестаньте оправдывать их собственной расточительностью. «Все равно я их потрачу», — говорите вы, и после подобного вступления деньги уже и в самом деле нет смысла экономить. Научиться считать деньги не так уж сложно. В конце концов, расточительность — это та же безответственность, только имеющая реальный эквивалент. Скорее всего, вы просто не отвечаете за семейный бюджет и всю ответственность переложили на вашу вторую половину. Попробуйте хоть на месяц взвалить эту обязанность на себя, и ваше желание тратить деньги войдет во вполне цивилизованные рамки.



### 9. Я старый, среднего возраста, усталый и т. д.

Народная идея, выразителями которой стала знаменитая троица из кинофильма «Кавказская пленница», гласит: «Жить — хорошо, а хорошо жить — еще лучше». Однако к людям, утверждающим «я — старый», заключительная часть поговорки отношения не имеет. Они не хотят менять устоявшийся уклад своей жизни. Для них возраст — надежный щит от грядущих изменений, от необходимости выбора и действий. Этим «старикам» не нужны рискованные предприятия, они вполне удовлетворены собой и своим бытием. Но с древних времен человечество мечтает не о старости, а о вечной молодости. В фольклоре любой страны найдутся «молодильные яблоки», «живая вода» и волшебные зеркала, возвращающие юность. Поэтому, прежде чем вздохнуть «я — старый», подумайте — а не лучше ли вернуть себе душевную молодость? Ведь только от вас зависят ваш «эмоциональный» возраст и ваша способность воспринимать всю гамму ощущений, которую дарит вам жизнь. Помните — превратив себя в старика, вы перестанете развиваться и испытывать новые эмоции.

### А я не так уж плох...

Что же делать с собой таким?

Прежде всего — смейтесь. Ко всем своим «Я не» нужно относиться с юмором. В конце концов, не так уж важно, умеете вы что-то или нет, важно — хотите ли вы этому научиться. Хотите ли вы похудеть, избавиться от стеснительности, преуспеть в математике, стать прекрасной хозяйкой? Если нет, если вас устраивает то, что есть, — прекрасно. Живите и радуйтесь жизни. Множество моих друзей, не умеющих того или иного, толстых, лысых или стеснительных, превосходно чувствуют себя и совершенно не замечают своих мнимых недостатков. Однако если вы «комплексуете» из-за своего неумения, внешности или черт характера, могу порекомендовать несколько методик, которые помогут вам избавиться от подобных «комплексов».

«Телевизор»  
Начните с п  
устанавливают, и п  
нее технику «Т  
на кровати и п  
собой в главно  
какой вы сейча  
фе, идете на р  
возвращаетесь  
чер, вы (герой  
с вами происх  
ма) просыпает  
который вас  
начинается ва  
шу экранную  
вы вовсе ее  
отнесли к «  
ощутили? По  
Возьмите ли  
ятные эмоци  
те их.

Это упраж  
но ли вы хот  
вполне возм  
вам плодотв  
вообще обра  
ся от вашего  
несколько р  
раз своего н  
выбирать та  
ся ваш недо  
того стоит.

Дневник  
Если вы  
те дневник  
поведения



### «Телевизор»

Начните с простого. Определите те «Я», которые вас не устраивают, и попробуйте использовать уже описанную ранее технику «телевизор». Устройтесь в удобном кресле или на кровати и представьте, что вы смотрите фильм с самим собой в главной роли. Вот на экране появляется вы, такой, какой вы сейчас. Вы (герой фильма) просыпаетесь, пьете кофе, идете на работу, трудитесь, разговариваете с друзьями, возвращаетесь домой и так далее. Вот в фильме наступил вечер, вы (герой фильма) ложитесь спать и ночью, во время сна, с вами происходит желанное превращение. Вы (герой фильма) просыпаетесь уже другим, свободным от того недостатка, который вас (реального) так беспокоит. И вновь на экране начинается ваш день. Как ваше превращение влияет на вашу экранную жизнь? Стала ли плодотворнее ваша работа или вы вовсе ее сменили? Что при этом почувствовали? Как отнеслись к «новому» вам ваши близкие и друзья? Что вы ощутили? Почувствовав усталость, «выключите телевизор». Возьмите лист бумаги и запишите, все приятные и неприятные эмоции, которые вызвал у вас экранный герой. Оцените их.

Это упражнение поможет вам разобраться — действительно ли вы хотите избавиться от своих «недостатков» или, что вполне возможно, эти самые «недостатки» вовсе не мешают вам плодотворно жить и трудиться. Если так — то зачем же вообще обращать на них внимание? Для того чтобы избавиться от вашего недостатка, вам нужно будет «посмотреть» фильм несколько раз — таким образом вы закрепите позитивный образ своего нового поведения. Сюжеты для фильма старайтесь выбирать такие, в которых максимально выпукло проявляется ваш недостаток. Конечно, придется потрудиться, но дело того стоит.

### Дневник

Если вы человек обстоятельный и педантичный, то заведите дневник, где записывайте формулировки разрушающего вас поведения на основе «Я не». Вписывайте в него не только по-



ступки, но и чувства, которые вы испытывали, когда вели себя таким образом. В течение недели записывайте в тетрадь точный час, день и обстоятельства, при которых вы прибегали к некоторым из ваших «Я не». Ведя дневник, припоминайте тот список, о котором упоминалось в начале главы. Это упражнение поможет вам более внимательно следить за собственным поведением и контролировать его.

### Хобби

Придумайте что-нибудь, чего вы никогда не делали, и посвятите этому делу свободное время. После трех часов совершенно новой деятельности, которой вы в прошлом избегали, проверьте, сможете ли вы еще использовать ярлыки, с помощью которых описывали себя утром.

Это упражнение помогает понять, как легко вы можете измениться и как быстро при этом изменится ваша самооценка.

### Мы — разные!

На самом деле любой нормальный человек обладает массой достоинств и недостатков. Совершенных людей нет и никогда не будет. А счастливые — есть. Олег, тот самый токарь, который мечтал изучать экономику, сейчас счастлив. При помощи психотерапии он отбросил свои отговорки: «Я старый и не очень умный» и решился подать документы на поступление. Затем успешно сдал вступительные экзамены. Он сам удивлялся легкости, с которой выдержал эти экзамены.

— Я не ожидал, что все окажется так просто, — признался он. — Для ответов на некоторые вопросы мне даже не потребовалось время для подготовки!

Теперь Олег учится на втором курсе. Он — не отличник, однако его успеваемость ничуть не хуже, чем у более молодых сокурсников. Более того, Олег решил не терять времени зря и открыл небольшую фирму по ремонту автомобилей. Его опыт работы на заводе оказался как нельзя кстати.

— Иногда молодежь посмеивается над моим возрастом, — с улыбкой говорит Олег. — А я посмеиваюсь над их молодостью.

— Не обижайся  
Олег пожил  
— Зачем? У  
наивный юноша  
прочим, некоторым  
мастерской...  
Он прав. Все  
ями и внешност  
бенным, а нашу



— Не обижаешься? Не переживаешь? — интересуюсь я.

Олег пожимает плечами:

— Зачем? У меня есть богатый жизненный опыт, у них — наивный юношеский задор. Мы разные, и это здорово! Между прочим, некоторые ребята с моего курса подрабатывают в моей мастерской...

Он прав. Все мы — разные, с разными характерами, умениями и внешностью. И именно это делает каждого из нас особенным, а нашу жизнь — загадочной и многообразной.



# Глава III. Не бойтесь своего будущего (Страх: Я боюсь, что у меня ничего не получится)

Волков бояться — в лес не ходить.

Пословица

## Вперед — в будущее!

— Не знаю, как и быть, — говорит одна из моих постоянных клиенток Елена Владимировна М.

Она нервно трясет головой, лезет в сумочку за таблетками. Это успокоительное. Знаком руки предлагаю ей сесть, подаю женщине стакан воды. Елена Владимировна — прекрасный специалист в области промышленного дизайна, сейчас ей предложили новую более высокооплачиваемую работу, и она в ужасе. Три дня назад она должна была появиться в новом офисе, но так там и не появилась.

— Сменить работу мне посоветовал мой муж, — рассказывает она, — на старом месте слишком мало платили. А тут подвернулся удобный случай, и я согласилась перейти в иностранную фирму. Прошла собеседование, подписала контракт. Они совсем не сказали, что я должна буду делать. Только сообщили, что видели мои прежние работы, и они их вполне устраивают. Я боюсь, у меня ничего не получится. Господи, по-моему, я сделала страшную глупость. Раньше я всегда знала, что буду делать, а теперь у меня даже руки трясутся. Мне кажется, что я обязательно все испорчу, и меня уволят. А другой работы мне, наверное, и не найти.

— Не ошибается тот, кто ничего не делает, — напоминаю я клиентке, но в данном случае речь об ошибках не идет.

— Я знаю, —  
биться. Я про  
что все это гл  
могу с собой  
не сплю по н  
чило давлени  
к хорошему п  
те двадцать л  
Страх пе  
Жизнь непр  
ся роковым  
смертен, — г  
но смертен»  
возможност  
дей маяться  
бездействия  
боте, интер  
те способн  
бы чего не  
друг лучше  
торожност  
рая уловка  
в песок и в  
смотря на  
как более  
зарабатыв  
купили хо  
шими стра  
роне зави  
мешает на  
ностью, с  
хроничес  
ятностей  
болото, н  
лишь усу  
— Я д  
знаю, то  
Елена В.



— Я знаю, — покусывает губы женщина, — я не боюсь ошибиться. Я просто не знаю, что будет завтра. Мой муж считает, что все это глупости, и я прекрасно справлюсь. Но я ничего не могу с собой поделать. Мне не сделать и шага. Мне страшно, я не сплю по ночам, не помогают даже таблетки. У меня подскочило давление, а в поликлинике мне посоветовали обратиться к хорошему психиатру. Поймите, я проработала на старом месте двадцать лет. А что теперь?

Страх перед неизвестностью. Его испытывают многие. Жизнь непредсказуема, и каждый наш шаг грозит обернуться роковыми последствиями. «Беда не в том, что человек смертен, — говорил Воланд, — беда в том, что человек внезапно смертен». Прошу прощения за крайности, но именно невозможность исправить прошлое заставляет миллионы людей маяться в нерешительности, страдать от собственного бездействия, отказываться от выгодных предложений по работе, интересных поездок и многого того, что в конечном счете способно решительно изменить их жизнь к лучшему. Как бы чего не вышло, сто раз отмерь — один раз отрежь, старый друг лучше новых двух — что это? Мудрость? Разумная осторожность? А может быть, в иных случаях всего лишь хитрая уловка, позволяющая убежать от жизни, спрятать голову в песок и в довершение всего оставить все как есть, даже несмотря на то что жизнь не слишком-то удастся, в то время как более решительные соседи уже давно сменили работу, зарабатывают хорошие деньги, отремонтировали квартиру, купили хорошую машину и при этом посмеиваются над вашими страхами и готовы к любым переменам? Оставим в стороне зависть перед чужой удачей — хотя это чувство тоже мешает нам жить. Сейчас речь идет о страхе перед неизвестностью, страхе, который способен превратить нашу жизнь в хроническое ожидание несчастий, подвохов и прочих неприятностей, страхе, который превращает нашу жизнь в стоячее болото, но вовсе не избавляет нас от неприятностей, а чаще лишь усугубляет их.

— Я должна знать, что будет со мной завтра. Если я этого не знаю, то меня охватывает настоящая паника, — признается Елена Владимировна.



— Но вы же решились подписать новый контракт? — замечаю я.

— Да, но только из-за моего мужа. Если бы не он, я была бы спокойна, как танк, — злится клиентка.

— Вы поссорились?

— Естественно. Из-за него я осталась без работы. Мы не разговариваем второй день.

Увы, огромное количество людей приравнивает неизвестность к опасности. Они считают, что смысл жизни заключается в том, чтобы всегда знать, к чему приведет каждый их шаг, они рассчитывают свое будущее до миллиметра, они расписывают свою жизнь на десятки лет вперед и знают все: когда и на ком жениться, где и кем работать, к кому пойти в гости на Рождество. Вспоминаю один показательный случай. Мы с другом возвращались с его дачи. К сожалению, у нас сломалась машина, и потому мы намеривались вернуться в город на электричке. Придя на станцию, мы выяснили, что несколько ближайших электричек отменено. На моего друга было жалко смотреть. «Ты куда-нибудь опаздываешь?» — видя, как он нервничает, поинтересовался я. «Нет, но я привык к десяти возвращаться домой». Смешно и грустно, однако миллионы людей просто не в состоянии на ходу изменить не только свои планы, но и обычное жизненное расписание. Неудивительно, что в стране, где ситуация и законы могут меняться чуть ли не каждый день, психические заболевания стали нормой жизни, а процент самоубийств приближается к критической черте. Да, надежность нашего будущего и обдуманность наших поступков — это прекрасно. Вот только жизнь далеко не всегда предлагает готовые ответы и вряд ли будет подлаживаться под наши собственные представления о ней. Вспомните, часто ли угадывают будущее многочисленные предсказатели и гадалки? В лучшем случае их предсказания темны и туманны. А прогноз погоды? Не вы ли, поверив прогнозу, выходите из дома без зонта, а потом, попав под дождь, клянете на чем свет стоит метеорологов и в следующий раз, когда обещают солнце, тащите с собой ненужный зонтик на пляж? Мы не можем предсказать даже погоду, а вы хотите предсказать человеческую жизнь.

Неизвестность  
стояние, и, не и  
станете хозяино  
и решительност  
от жизненных п  
ти и выведут ва  
териальному б  
торое вы с таки

## Вся жизнь

«Самое кра  
Загадочная не  
искусства и на

Итак, вы б  
пугает неизве  
степень внут  
ция на неизв  
они даже не о  
психологичес  
неизвестност  
щихся страха  
ставить их с  
Вот прост

Всю ж  
пробо  
Ваше  
ет мо  
ствен  
желу  
свин  
собо  
вну  
совь  
мыш  
Тыс  
кой  
для



Неизвестность, неопределенность жизни — ее обычное состояние, и, не избавившись от ваших страхов, вы никогда не станете хозяином своей судьбы. Парадокс, но только смелость и решительность сделают вас по-настоящему независимыми от жизненных передраг, позволят преодолеть любые сложности и выведут вашу жизнь на прямую дорогу — не только к материальному благополучию, но и душевному равновесию, которое вы с таким усердием стараетесь уберечь.

### Вся жизнь — впереди

«Самое красивое, чем мы можем жить, — это загадочное. Загадочная неизвестность — вот настоящий источник любого искусства и науки», — писал великий Альберт Эйнштейн.

Итак, вы боитесь, вы не уверены в себе, чувствуете, что вас пугает неизвестность и каждый шаг вперед вызывает крайнюю степень внутреннего напряжения. Страхи, а также сама реакция на неизвестность могут выражаться по-разному. Иногда они даже не осознаются как страхи. Прежде чем рассматривать психологические корни поведения людей, склонных бояться неизвестности, приведем примеры наиболее часто встречающихся страхов и фобий, которые вы, возможно, сможете сопоставить их с примерами из собственной жизни.

Вот простейшие из них.

- Всю жизнь вы едите одну и ту же пищу. Вы не решаетесь пробовать новые экзотические блюда, соусы и приправы. Ваше кредо: «Я ем ту пищу, которую лучше всего усваивает мой организм. Зачем проводить эксперименты над собственным желудком? Восточная кухня не для меня. Мой желудок не переносит острого. С детства терпеть не могу свинины». Зачастую подобные рассуждения не имеют под собой никаких оснований, они — лишь плод вашего самоуверения. Безусловно, у каждого человека есть свои вкусовые предпочтения и склонности, но бегство от незнакомых блюд — типичный пример страха перед неизвестным. Тысячи людей так никогда и не посетят ресторан с китайской или японской кухней, и вовсе не потому, что у них нет для этого необходимых средств или их желудкам и в самом



деле противопоказана экзотика. Даже посещая обычный ресторан, такой человек выберет уже привычную ему котлету по-киевски или бифштекс и откажется от блюда с замысловатым названием, блюда, которого он никогда не пробовал и потому не собирается пробовать и впредь. Что это? Привычка? Консерватизм? Что ж, можно сказать и так. Но попробуйте хотя бы раз без страха выйти за рамки обычного, и вы откроете для себя новый волнующий гастрономический мир.

- Вы всегда носите одну и ту же одежду. Вы не пытаетесь по-пробовать новый стиль или одеться по-другому. Вы раз и навсегда определили себя как человека консервативных взглядов на моду, как любителя приглушенных тонов или делового стиля одежды. Придя в магазин, вы с ходу отвергаете все, что выходит за рамки ваших привычных представлений о себе. На вас не обращают внимания женщины, а соседи в глаза называют вас сухарем? Что ж, вам следует перестать бояться новизны. Смените для начала хотя бы галстук.
- Вы читаете одни и те же журналы и газеты, потому что в них находите подтверждения вашим собственным взглядам. Противоположная точка зрения вызывает у вас стойкое неприятие или дискомфорт. Вы даже не пытаетесь с ней ознакомиться как следует и, столкнувшись с чем-то подобным, предпочитаете просто перевернуть страницу или переключиться на другой канал. Проведенные эксперименты показали, что люди подобного типа не просто избегают сталкиваться с противоположными мнениями, они не способны их даже услышать. То же самое касается фильмов, спектаклей, книг и музыки. Неприятие неизвестного ярче всего проявляется у подростков. Любители «хэви-метал» воюют с рэпперами, а те в свою очередь весьма недолюбливают тех, кто увлекается обыкновенной попсой. До тех пор, пока вы отстаиваете свою точку зрения простым переключением каналов, ваши убеждения — лишь удобная ширма, за которой вы прячетесь от страха неизвестности. Подумайте, может быть, не стоит уподобляться трехлетнему малышу, который, боясь темноты, прячется с головой под одеяло, а лучше встать с кровати и хотя бы включить свет?

■ Вы живете  
выкли к  
вас в сту  
что там  
куда-то  
климат и  
комо каж  
краях. Бо  
Трудно да  
ваются за  
казывают

■ Вы боитесь  
боту, боит  
за руль ав  
монт. Заче  
это получи  
должны де  
есть, но по  
будь начин  
вашей раб  
всю жизнь

■ Вы живете  
будете нах  
заболеет р  
жизненные  
тастрофиче  
■ У вас всю  
заговорить  
компанию  
найдете ма

Вот лишь неск  
рожденного стра  
сами можете до  
внимательнее, ст  
новано на одних  
которых выделим

а) Боязнь лю  
просто не



- Вы живете в одном городе, районе, на одной улице. Вы привыкли к этим местам с детства, мысль о переезде приводит вас в ступор. Вы боитесь переехать в другое место, потому что там другие люди, климат, политика, порядки. Зачем куда-то переезжать? Пускай даже там более подходящий климат или лучше условия работы, но ведь здесь мне знакомо каждое деревце. Нет уж, я лучше останусь в родных краях. Бог с ней, с зарплатой. Дома и стены помогают. Трудно даже представить, какое количество людей оказываются заложниками подобных рассуждений и упрямо отказываются даже от самых заманчивых предложений.
- Вы боитесь любой новой деятельности, боитесь сменить работу, боитесь попробовать что-либо новое, например сесть за руль автомобиля, освоить новую профессию, начать ремонт. Зачем браться за что-то новое? «Не думаю, что у меня это получится, — рассуждаете вы, — в конце концов, все должны делать профессионалы». Что ж, своя логика в этом есть, но подумайте — любой профессионал тоже когда-нибудь начинал с нуля. И если у вас не очень-то клеится на вашей работе, разве так уж необходимо «тянуть лямку» всю жизнь?
- Вы живете по плану и всегда знаете, где и во сколько вы будете находиться. Не дай бог сломается ваш автомобиль, заболит ребенок или задержится в магазине жена. Ваш жизненный ритм нарушен, и ваше настроение от этого катастрофически падает.
- У вас всю жизнь один и тот же круг друзей, и вам страшно заговорить с незнакомыми людьми. Приглашение в новую компанию — происшествие, выбивающее из колеи, и вы найдете массу оправданий, чтобы в гости не явиться.

Вот лишь несколько примеров нездорового поведения, порожденного страхом перед неизвестностью. Несомненно, вы и сами можете дополнить этот список. Но если приглядеться внимательнее, становится ясно, что большинство страхов основано на одних и тех же психологических механизмах, среди которых выделим следующие:

- а) Боязнь любых перемен — часто связана с тем, что человек просто не способен мыслить самостоятельно. Действитель-



но, куда проще ориентироваться в знакомой обстановке. В этом случае у вас всегда под рукой привычный сценарий поведения. Жизнь по сценарию не требует раздумий — достаточно заглянуть в бумажку, и у вас будут ответы на все вопросы.

- б) Бегство от неизвестности часто связано с воспитанным с детства чувством самосохранения. «Я этого не знаю, значит, нечего мне туда и соваться».

Ознакомившись со следующими типами поведения, вы, может быть, лучше поймете себя и своих близких, поймете причины ваших страхов, отыщете те внутренние рычаги, которые мешают вам двигаться вперед.

#### **Приспособленец. Путь наименьшего сопротивления**

«Я — как все, — говорит такой человек, — и всю жизнь придерживаюсь мнения большинства. Начальству виднее. Зачем принимать решение самому, ведь еще неизвестно, что из этого будет. Пускай несут ответственность другие. Самостоятельность не поощряется, достаточно прислушиваться к официальным каналам, диктующим образ мысли». Феномен отказа от принятия решений, бегства от ответственности, неспособности к самостоятельным поступкам лежит в нашей психике. Нас учили по учебникам, но жизнь так сложна, что приходится оценивать ситуацию и принимать решения «с колес». Умение ориентироваться в быстро меняющемся потоке жизни называется *спонтанностью*.

Антонина М. мечтает купить стиральную машину. У нее достаточно денег, но решиться на покупку она не может второй год. «В магазинах чуть ли не каждый день появляются новые модели. Мне все время кажется, что я обязательно выберу что-нибудь не то», — жалуется она. Необходимость сделать крупную покупку вызывает у нее ужас. «В советские времена было проще, — говорит Антонина, — тогда мне не из чего было выбирать». Антонина изучила тысячи рекламных проспектов, посоветовалась со всеми родственниками и знакомыми. «Я так долго доставала моих друзей, — признается клиентка, — что они решили, что у меня навязчивая идея, и посоветовали обратиться к врачу». Несмотря на это ко мне она пришла лишь по-

тому, что ее при-  
стиральная маши-  
супруги попроси-  
идей у моей кли-  
ный человек. Она  
так, как советуют  
конечности совет  
покупки стиральн  
ща. Она паническ  
зультате заставля  
фасона, готовит н  
покупает продукт  
подарил мне кухо  
полгода, — призна  
чать».

Критически про-  
ны ли вы соверша  
ленными планами,  
ми обстоятельства  
его обычного пов  
решениям и новым  
вы идете на поводу  
принять нестандар  
Приспособленч  
танный, а фактичес  
действия человек т  
ет лишь то, что при  
чего не могу понять  
Легче и безопаснее  
непонятное — поте  
встает в одно и то ж  
рит на одни и те же  
думайте, не лучше л  
жели из года в год п  
Плановик. Ловуш  
Вспомните моего  
главы. Он впал в



тому, что ее привел за руку муж. «Сделайте что-нибудь. Эта стиральная машина доведет ее до дурдома», — по секрету от супруги попросил он. Слава богу, пока никакой навязчивой идеи у моей клиентки нет. Просто она абсолютно неспонтанный человек. Она всегда соглашается с начальством, голосует так, как советуют в ее любимой телепередаче, и готова до бесконечности советоваться с друзьями по каждой мелочи — от покупки стиральной машины до рецепта приготовления борща. Она панически боится сделать что-нибудь не так, а в результате заставляет свою дочь носить платья одного и того же фасона, готовит на обед одни и те же всем надоевшие блюда и покупает продукты в одном и том же магазине. «Когда муж подарил мне кухонный комбайн, он пылился на полке почти полгода, — признается клиентка, — я просто боялась его включать».

Критически проанализируйте вашу спонтанность. Способны ли вы совершать поступки, идущие вразрез с ранее составленными планами, если необходимость этого диктуется новыми обстоятельствами, или будете упорно придерживаться своего обычного поведения? Способны ли вы к спонтанным решениям и новым переживаниям в вашей жизни? Как часто вы идете на поводу у других? Можете ли вы сказать «нет» и принять нестандартное решение?

Приспособленчество — тормоз любого развития. Неспонтанный, а фактически запрограммированный на определенные действия человек тяжело воспринимает новое и обычно делает лишь то, что привык делать годами. Я не принимаю того, чего не могу понять, рассуждает он. И это еще мягко сказано. Легче и безопаснее придерживаться хорошо известного. Все непонятное — потенциально опасно. Десятки лет подряд он встает в одно и то же время, идет на одну и ту же работу, говорит на одни и те же темы и смотрит одни и те же фильмы. Подумайте, не лучше ли прожить десять тысяч разных дней, нежели из года в год проживать одно и то же?

### **Плановик. Ловушка вечного планирования**

Вспомните моего друга, о котором я рассказывал в начале главы. Он впал в настоящую панику, столкнувшись с тем, что



из-за отмены поездов не может попасть домой в привычное время. Распланировать жизнь невозможно, но многие упрямо пытаются расписать ее чуть ли не по минутам — от рождения до самой смерти. Практически все мы знаем в своем окружении людей, которые, вооружившись картой местности, расписанием автобусов или поездов, списком необходимых в дорогу вещей и т. д., совершенно не в состоянии отклониться от намеченного маршрута, даже если расписание изменилось, а карта давно и безнадежно устарела.

В самом по себе планировании не заложено никакого вреда, более того, во многих случаях оно действительно помогает человеку более рационально использовать собственное время и добиваться больших успехов в делах. Но привычка все делать по плану таит в себе и немалую опасность, подчас становясь причиной неврозов. Да, у вас может быть план и на десять, и на двадцать лет вперед, но, двигаясь по жизни, нужно уметь корректировать планы в зависимости от конкретных жизненных ситуаций и быть всегда готовым поменять их, если что-то стало складываться не так.

Для людей данного типа характерна крайняя степень зависимости от определенного жизненного расписания, и хорошо еще, если это расписание составляли они сами. Куда чаще планы уже давно составлены за них. «Мой сын в семнадцать поступит в университет, в двадцать два станет хорошим юристом, к тридцати я передам под его начало свою юридическую фирму». Родители, друзья, учителя в школе — составить расписание вашей жизни может каждый. Но жизнь принадлежит вам и только вам, и вы вовсе не обязаны следовать составленному за вас плану и оправдывать чьи-то надежды. Более того, ваш собственный жизненный план — тоже вовсе не догма, и отклонение от него — скорее норма, нежели чрезвычайное происшествие. Не бойтесь менять свои планы, подобная гибкость лишь расширит ваши возможности и избавит от ненужных проблем.

Практика показывает, что неспособность видеть себя самодостаточной личностью, зависимость от чужих, а порой от своих собственных ожиданий может привести к настоящей

трагедии. У Олега  
лечится у лучших  
дорогостоящие  
мне бомба, котор  
стно признает он  
чал ощущать, ка  
ти в выполнении  
дач, а просто  
красивому закар  
нравится...» Два  
певающим бизн  
мами, планиро  
было продуман  
точности по зад  
ные деньги, я  
любимой жен  
для рождения  
у нас будет че  
дышать, на пя  
густа 1998 го  
прошлись по  
Олега. Чтоб  
нуть к неорди  
ным. Приня  
решился. Не  
до миллиме  
мой женщи  
ние всех жи  
дозу транк  
кого не пу  
концу рабо  
в кабинет б  
мать экстре  
смогла оказ  
ро. Врачи б  
успокоител  
Теперь он и



трагедии. У Олега П. страшный диагноз. Вот уже два года он лечится у лучших специалистов и тратит огромные деньги на дорогостоящие лекарственные препараты. «Я знаю, что во мне бомба, которая может взорваться в любую минуту, — грустно признает он, — может быть поэтому только сейчас я начал ощущать, как дорог мне каждый день, и не искать радости в выполнении безумного количества первоочередных задач, а просто жить, радоваться интересной работе и красивому закату. Я не знаю, что будет завтра, и мне это даже нравится...» Два года назад все было не так. Олег был преуспевающим бизнесменом, сотрудничал с американскими фирмами, планировал выйти на азиатские рынки. «У меня все было продумано, — вспоминает он. — Фирма развивалась в точности по задуманному мною сценарию; заработав приличные деньги, я наконец позволил себе сделать предложение любимой женщине. Мы высчитывали оптимальные сроки для рождения нашего первенца, планировали, сколько детей у нас будет через три года, рассчитали, где и когда будем отдыхать, на пять лет вперед». Все рухнуло в один день. 19 августа 1998 года, дефолт и последующее падение рубля катком прошли по всему российскому бизнесу. Досталось и фирме Олега. Чтобы спасти положение, необходимо было прибегнуть к неординарным мерам. Решение выглядело сомнительным. Принять его без предварительных расчетов Олег не решился. Не доверившись своей интуиции, он просчитал все до миллиметра. Но было уже поздно. Смотреть в глаза любимой женщине он не мог. В будущем виделось одно — крушение всех жизненных планов и надежд. Олег принял убойную дозу транквилизаторов прямо у себя в кабинете. «Ко мне никого не пускать», — сказал он секретарше. Ему повезло. К концу рабочего дня женщина заподозрила неладное и вошла в кабинет без разрешения. Слава богу, что она умела принимать экстренные решения и первую медицинскую помощь смогла оказать сама. «Скорая» приехала на удивление быстро. Врачи боролись за жизнь Олега три дня. Огромная доза успокоительного не прошла для его организма бесследно. Теперь он инвалид, но наши последние с ним занятия пока-



зывают, что уже в скором времени все его лекарства можно будет с чистой совестью спустить в мусоропровод.

Бывают и менее трагические случаи.

Игорь Николаевич настоящий маньяк планирования. Подъем в шесть и ни минутой позже. На завтрак — не более пяти минут, и если к этому времени не выглажена его белая рубашка, он будет в ярости. Что надеть, Игорь Иванович решает на несколько дней вперед. Ящики в шкафу расположены в соответствии с цветом и размером вещей. Письменный стол — образец совершенства. Отдых, работа, даже супружеские отношения — все расписано по часам. Семья тоже должна жить по расписанию. Над столом единственного сына Сережи — лист бумаги, который отец собственноручно расчертил фломастером и заполнил в соответствии со своими представлениями о жизни. Распорядок дня несчастного Сережи ужасающе плотен, и мальчик уже второй год стоит на учете в психоневрологическом диспансере. Жена подумывает о разводе. В доме скандалы из-за каждой невымытой чашки, и она больше не в силах терпеть это. Когда я узнал, что даже на скандалы с женой Игорь Николаевич отводит строго запланированное время (не больше пяти минут в час), то был крайне удивлен. Никогда не думал, что можно планировать не только семейный бюджет, но и семейные ссоры. Игорь Николаевич считает иначе. «Я не имею права не только оставлять их просчеты без внимания, но и тратить слишком много времени на подобные пустяки», — совершенно серьезно заявил он на первом сеансе. Игорь Николаевич высокорганизован и несчастен. Ему не хватает творческого подхода к жизни и обыкновенной человечности. Даже несмотря на полное отсутствие чувства юмора, он понимает, что жизнь надо менять к лучшему. В сущности, его организм — это большой компьютер, который работает по строго заданной программе, задача которого — все и вся ставить на строго отведенное по ранжиру место. Мой совет расслабиться и попробовать сделать что-нибудь незапланированное он сразу принял в штыки. Но согласился попробовать. Каково же было его удивление, когда, впервые за десять лет купив жене цветы и пригласив ее в

хороший ресторан  
ответ лишь сдавлен  
верить, что этот хо  
ловеческие чувства

### Собственник

Все должно бы  
людей. Дом, деньги  
моя крепость». Гар  
чет свой страх пере  
так и собственник  
ностей внешними  
вана на прочном ф  
случиться не може  
добным отноше  
может стать роко  
дит по земле, он в  
стенами он ни пря  
дом может рухну  
зой. Надежность  
вера в себя и свои  
ся до конца и не  
будущего благо  
внешней надежн  
престижа, полож  
шикарных авто  
лучших кутюрь  
полнение к ванн

### Пораженец

Кому неизв  
мучился бессон  
вой работе, вы  
Все начинае  
говорит мален  
ся воспитатель  
рисовать». Под



хороший ресторан безо всякого на то повода, он услышал в ответ лишь сдавленные рыдания. Жена просто не могла поверить, что этот ходячий хронометр способен проявлять человеческие чувства и радоваться жизни не по графику.

### Собственник

Все должно быть надежно — вот лозунг подобного типа людей. Дом, деньги, машина, профессия, престиж. «Мой дом — моя крепость». Гарантия — основа жизни. Как плановик прячет свой страх перед неизвестностью за ширмой своих планов, так и собственник заслоняется от холодного ветра неожиданностей внешними признаками надежности. «Моя жизнь основана на прочном фундаменте, и значит, ничего плохого со мной случиться не может». Нетрудно понять, что для человека с подобным отношением к жизни любое потрясение опять-таки может стать роковым. Надежность — миф. Пока человек ходит по земле, он всегда открыт холодным ветрам, за какими бы стенами он ни прятался. Надежность не нужно искать вовне — дом может рухнуть, а престижная работа оказаться под угрозой. Надежность можно обрести лишь внутри себя. Только вера в себя и свои силы, способность в любой ситуации бороться до конца и не падать духом — вот единственная гарантия будущего благополучия. Стремитесь не попадать в ловушку внешней надежности, а по сути всего лишь в зависимость от престижа, положения в обществе или дорогих игрушек вроде шикарных автомобилей, мебельных гарнитуров и одежды от лучших кутюрье. Все это приятное, но отнюдь не главное дополнение к вашей жизни.

### Пораженец

Кому неизвестен страх провала? Кто хоть раз в жизни не мучился бессоницей перед экзаменами, собеседованием на новой работе, вызовом «на ковер» к начальству? Страх провала. Все начинается еще в детстве. «Я не буду рисовать зайца», — говорит маленький мальчик. «Почему?» — долго допытывается воспитательница в детском саду. «Потому что я не умею его рисовать». Подобная позиция зачастую сопровождает нас всю



жизнь. «Я не умею, я еще не готов, у меня не хватит времени, мне может помешать то-то и то-то». Каких только отговорок мы не придумываем! Парадокс, но зачастую мы так хотим достигнуть успеха во всех начинаниях, что предпочитаем ничего не делать и представлять себя победителем разве что в мечтах. Нереализованные возможности, застой в отношениях с людьми и в работе, запоздалое понимание, что жизнь проходит мимо — вот естественный итог подобных страхов. Не ошибается лишь тот, кто ничего не делает, а попытка избежать ошибок и неудач приводит к тому, что рано или поздно ошибкой покажется вся жизнь. Я думаю, психологические последствия для личности понятны всем.

Близок к этому типу людей и другой, на первый взгляд более решительный и уверенный в себе, тип людей, которых я называю **максималистами**. Нет смысла делать что-либо, если я не могу делать это превосходно, — вот лозунг этих людей. По сути, он мало чем отличается от страха перед провалом. Я не могу сделать этого лучше всех, а потому зачем мне это делать? Стремление к совершенству лишь парализует волю и останавливает вас в самом начале пути. Возможно, вы даже сделаете одну или две попытки, но что дальше? Совершенство недостижимо, а стать лучшим, вернее, одним из лучших можно лишь в результате длительных тренировок и работы, причем даже в этом случае вам никто не гарантирует, что вы обязательно окажетесь впереди. На сильного всегда найдется более сильный, на умного — более умный, на быстрого — более быстрый. Будучи по складу своего мышления максималистом, человек рано или поздно остановится и опустит руки лишь потому, что его опять кто-то обогнал. Не ставьте знак равенства между достижением результата и ценностью вашей личности. В противном случае вас всегда будет преследовать подозрение, что вы ничего не стоите. Подумайте о Томасе Эдиссоне. Прежде чем сделать свое великое открытие, он провел тысячи и тысячи неудачных экспериментов, и если бы его самооценка зависела от успеха в каждом конкретном случае, то после первой же неудачи он потерял бы веру в себя. Томас Эдиссон в себя верил. Его имя навсегда записано в анналах истории, а его открытием вот уже второе столетие пользуется весь мир.

Неудача — ваш  
Неудача может мно  
нейшей работе. На  
мните, что пораже  
к поражению, и де  
себе. «Нет большей  
не учит, — пишет  
Боулдинг. — Мы у  
ляет нас в наших су  
обжигают. Задума  
вершено неожида

## Укрощение

И все-таки как  
Вернемся к нашей  
ной, о которой упо  
— Я уже тысяч  
хороший специал  
били на старой ра  
языка с коллегам  
тат? — смотрит на  
— Ничего не п  
— Увы, — Елен  
Страх перед б  
в страхе нельзя. Л  
ленные последст  
человек может из  
спокойной и пре  
ствие шага — так  
ствие, человек не  
движение вперед  
Хотите избеж  
Стратегии освоб  
ния «я — хороши  
бине души не в  
быть воспитанал  
ретательна, и да



Неудача — ваш жизненный опыт, причем положительный. Неудача может многому научить, послужить стимулом к дальнейшей работе. На ошибках учатся, говорит пословица. Помните, что поражение — это первый шаг к победе, а победа — к поражению, и дело вовсе не в них, а в вашей уверенности в себе. «Нет большей неудачи, чем удача, потому что она ничему не учит, — пишет известный американский экономист Кеннет Боулдинг. — Мы учимся только у неудачи. Успех лишь укрепляет нас в наших суевериях», — добавляет он. Не боги горшки обжигают. Задумайтесь над этим, и перед вами откроются совершенно неожиданные горизонты.

### Укрощение страха

И все-таки как преодолеть страх перед неизвестностью? Вернемся к нашей прерванной беседе с Еленой Владимировной, о которой упоминалось в начале главы.

— Я уже тысячи раз говорила себе: нет ничего страшного, я хороший специалист и справлюсь с любой работой, меня любили на старой работе, так с чего я взяла, что не найду общего языка с коллегами в новой фирме? И знаете, каков результат? — смотрит на меня поверх очков Елена Владимировна.

— Ничего не помогает, — улыбаюсь я.

— Увы, — Елена Владимировна разводит руками.

Страх перед будущим не так-то легко преодолеть. Но жить в страхе нельзя. Любой шаг человека влечет за собой определенные последствия. И даже надежда на то, что, стоя на месте, человек может избежать ошибок и сделать свою жизнь более спокойной и предсказуемой — всего лишь иллюзия. Отсутствие шага — такой же шаг, как и все прочие. И выбрав бездействие, человек несет такую же ответственность, как и выбрав движение вперед.

Хотите избавиться от страха? Тогда запомните главное. Стратегии освобождения от страха опираются не на заклинания «я — хороший, умный, сильный» и т. д. (Кто из нас в глубине души не верит в это?) Готовность к поступкам может быть воспитана лишь поступками. Человеческая психика изобретательна, и даже столь эффективные в других случаях по-



ложительные установки могут стать лишь ширмой для вашего нежелания двигаться навстречу неизвестности. Необходимость беречь высокую самооценку вызовет все ту же цепную реакцию страха. В самом деле, а вдруг все сложится не так уж удачно, и мне не удастся показать в полной мере свой ум, свою смелость, свой профессионализм?

*Итак, поступки и только поступки.* От простого — к сложному, от легкого привкуса новизны — к полному раскрепощению и принятию жизни во всем ее многообразии. Будем двигаться поступательно. Ведь первый шаг, как мы уже поняли из настоящей главы, едва ли не самый страшный, а следовательно, и решиться на него человеку, привыкшему всю жизнь пассивать перед неизвестностью, труднее всего.

### «Телевизор»

Чтобы подготовить свое сознание к первым шагам в неизведанное, опять воспользуемся уже знакомым нам «Телевизором». Итак сядем в кресло, расслабимся, закроем глаза. Как часто вы представляли себя на месте героя того или иного фильма? В детстве — часто, но теперь? Иногда, скажете вы. Теперь мы знаем, что все это ненастоящее, трюки построены на компьютере, а герой — это всего лишь знаменитый артист, которого в трудных сценах подменяет каскадер. Допустим. Но сегодня этот фильм про вас. Вы искатель сокровищ, и в руки вам попадает старинная карта, на которой указано место клада. Но что это? О чем этот фильм? Почему искатель сокровищ вдруг испуганно озирается по сторонам, сворачивает карту и осторожно бросает ее в мусорное ведро? Стоп. Так не бывает. Зрители негодуют, сюжет безнадежно испорчен. Интересно, почему люди так любят, когда кто-либо скачет по джунглям, прыгает со скал в бурляющие водопады, смело идет навстречу любым опасностям? Не потому ли, что в жизни обычно предпочитают осторожность безрассудной храбрости?

Что ж, самое время переключиться на другой канал и посмотреть еще один любопытный фильм. Вот лишь несколько названий тех фильмов, которые вы могли бы найти в вашей программе на вечер: «Мой начальник — Кинг-Конг». (Придя на

новое место работы, вы  
фирмы огромную обезьяну  
хи в сюжет дешевого аме-  
смешными и нелепыми  
а ваши страхи — огром-  
точно лишь одного щел-  
тигров у ваших ног.  
Внутренняя сила и про-  
Но это только нача-  
Смех убивает страх  
ко на время. А уверен-  
вом же дуновение вет-  
страх перед будущим

### Укротители ст

Этап 1: Я учусь не

Этап 2: Риск в пр

Рассмотрим ваши

Этап 1: Я учусь

В новом рестора

Попробуйте сде

вам, хотя и существ

томатизма привыч

ных изменений, пу

Например, вы иде

ресторан. Не отказ

те с малого. Вы пр

лик. Вот теперь и

вы давно привык

себе. Спросите о

ет, и последуйте

именно он порек

нибудь незакон

ем. Почему? По

вам удовольстви



новое место работы, вы обнаруживаете в кресле директора фирмы огромную обезьяну.) Забавно? Превратите ваши страхи в сюжет дешевого американского кино, и они покажутся вам смешными и нелепыми. Вообразите себя укротителем в цирке, а ваши страхи — огромными тиграми. Представьте, что достаточно лишь одного щелчка огромным кнутом, чтобы уложить тигров у ваших ног. Что для этого надо? Не так уж много. Внутренняя сила и простая уверенность в себе.

Но это только начало.

Смех убивает страх — об этом знают даже дети. Увы, только на время. А уверенность в себе легко улетучивается при первом же дуновенье ветра. Главное, что бы вы почувствовали: страх перед будущим можно и нужно укротить.

## Укротители страха. Этапы большого пути

Этап 1: Я учусь не бояться ничего нового.

Этап 2: Риск в пределах разумного — благородное дело. Рассмотрим ваши возможные действия подробнее.

### Этап 1: Я учусь не бояться ничего нового

#### В новом ресторане

Попробуйте сделать что-нибудь новое и не свойственное вам, хотя и существует искушение следовать доведенным до автоматизма привычкам. Не нужно начинать сразу с кардинальных изменений, пусть для начала это будет мелкое новшество. Например, вы идете в ресторан. Это хороший, любимый вами ресторан. Не отказывайтесь от него — всему свое время. Начните с малого. Вы пришли в «свой» ресторан, сели за «свой» столик. Вот теперь и наступает время для эксперимента. Допустим, вы давно привыкли заказывать котлеты по-киевски. Измените себе. Спросите официанта, какое новое блюдо он порекомендует, и последуйте его совету, даже если вы вовсе не знаете, что именно он порекомендовал. Или, изучив меню, закажите какое-нибудь незнакомое блюдо, понравившееся вам лишь названием. Почему? Потому что оно другое и, возможно, оно доставит вам удовольствие. А если нет — не беда. Улыбнитесь. Ведь с



вами абсолютно ничего не случилось, однако вы сумели перешагнуть порог неизведанного и теперь уже наверняка знаете, что это новое блюдо не для вас. Поверьте, что если вы регулярно будете заказывать в этом ресторане все новые и новые кушанья, то спустя некоторое время вы станете самым знающим и самым искушенным клиентом. Приведенный пример относится не только к ресторанам. Вы можете, не выходя из дома, взять да и посмотреть какую-нибудь новую телепередачу, которую раньше ни разу не смотрели, или купить в магазине новую, вовсе нехарактерную для вашего привычного гардероба одежду. Результат этого упражнения: вы научитесь управлять своими страхами, узнаете много нового и интересного, откроете для себя неведомые ранее удовольствия, убедитесь в том, что умеете свободно и непринужденно вести себя в любой обстановке, привыкнете к возможности разочарования, обретете новых друзей и новые навыки — например, корректировать проявление эмоций исходя из ситуации.

### Ставим себе оценку

Это упражнение-тест довольно простое, однако потребует некоторого времени (примерно полчаса—час) и сосредоточенности. Когда вы чувствуете, что стремитесь избежать неизвестного, постарайтесь уединиться, возьмите в руки чистый лист бумаги и ручку. Запишите ответы на вопрос: «Что плохого может со мной произойти, если я все-таки решусь и испытаю это неизвестное?» Затем проанализируйте ответы. Вычеркните те, в которых, как вам кажется, упоминаются самые незначительные последствия. Оставшиеся оцените по такой шкале: 5 баллов — риск потери здоровья, 4 балла — риск потери работы, большой материальный ущерб, 3 балла — риск потери семьи, близких, столкновение с их непониманием, 2 балла — риск утраты друзей, незначительный материальный ущерб, 1 балл — неодобрение посторонних. Вероятно, вы осознаете, что ваши страхи перед неизвестным слишком велики и неадекватны действительным последствиям. Если же нет, ответьте, так же письменно, на другой вопрос: «А какие выгоды мне может сулить это неведомое?» Опять-таки вычеркните незначительные выгоды. По шкале оцените вероятные приятные последствия предстоящего по-

ступка или решения: 5  
ла — рост карьеры, бо  
укрепление семьи, бо  
людьми, 2 балла —  
новых знаний и нав  
1 балл — одобрение  
ченные после ответа  
полученные после от  
сумму из первой. Есл  
правы и браться на  
шительно и твердо  
мента». Если же раз  
сения беспочвенны  
принести вам «неве  
в любом случае это  
тест позволит вам п  
предстоящего реше  
выбор, не основыва  
Напоследок хоч  
что для всего, что в  
нибудь спросит вас  
ните, что вы ником  
ях. За исключением  
в остальных случа  
рассудится.  
Идите навстр  
вовсе не таким у  
тельным, а ваш н  
акцию у женщин  
издержки роста  
перевернулся, а  
хотя бы от того,  
изменить привы  
Если вас уже  
купка новой сти  
ходите массу по  
ко второму этап



ступка или решения: 5 баллов — укрепление здоровья, 4 балла — рост карьеры, большие материальные выгоды, 3 балла — укрепление семьи, дружбы, взаимопонимания с близкими людьми, 2 балла — расширение кругозора, приобретение новых знаний и навыков, небольшая материальная выгода, 1 балл — одобрение окружающих. Суммируйте баллы, полученные после ответа на первый вопрос. Суммируйте баллы, полученные после ответа на второй вопрос. Вычтите вторую сумму из первой. Если разница положительна — вероятно, вы правы и браться на это новое начинание не стоит. Тогда решительно и твердо откажитесь от рискованного «эксперимента». Если же разница отрицательна — ваши страхи и опасения беспочвенны. В этом случае выгоды, которые может принести вам «неведомое», достойны некоторого риска, и уж в любом случае этот риск не так уж велик. Это упражнение-тест позволит вам правильно оценить вероятные последствия предстоящего решения или поступка и сделать сознательный выбор, не основывающийся лишь на ваших страхах.

Напоследок хочу дать простой совет: расстаньтесь с мыслью, что для всего, что вы делаете, должна быть причина. Если кто-нибудь спросит вас, почему вы поступили так, а не иначе, вспомните, что вы никому не обязаны отчитываться в своих действиях. За исключением ваших профессиональных обязанностей, в остальных случаях вы можете поступать так, как вам заблагорассудится.

Идите навстречу новизне, и пускай новое блюдо окажется вовсе не таким уж вкусным, новый фильм — просто отвратительным, а ваш новый галстук в клеточку вызовет бурную реакцию у женщин в вашем производственном отделе — все это издержки роста. Главное, что вы сделали первый шаг, мир не перевернулся, а вы испытываете моральное удовлетворение хотя бы от того, что нашли в себе силы пусть на мгновение, но изменить привычное течение вашей жизни.

Если вас уже не пугают поход в китайский ресторан и покупка новой стиральной машины и даже в новой газете вы находите массу полезного и интересного, самое время перейти ко второму этапу:



## Этап 2: Риск — благородное дело

На втором этапе вам уже не понадобятся специальные упражнения или методики, поскольку теперь вы уже способны реально оценить рискованность или безопасность того или иного поступка или решения, вы уже можете контролировать свои страхи. Теперь вам предстоит окончательно перешагнуть барьер страха и умышленно внести в свою жизнь некоторую долю риска, доказывая самому себе, что риск не всегда несет разочарования или неприятности, что за ним зачастую скрыты реальные выгоды и удовольствия. В этом вам могут помочь советы, которые легко применимы в повседневных, бытовых ситуациях.

- Начните рисковать, и это поможет вам выбиться из привычной колеи. Отправьтесь в отпуск без предварительных планов, без бронирования билетов, считая, что вы способны справиться со всем, что с вами может произойти в дальнейшем.
- Сделайте хотя бы попытку поискать новую работу, вступите в общение с теми, кто всегда пугал вас своей непредсказуемостью, — с начальником отдела, налоговым инспектором, с хамоватой соседкой. Кстати, насчет начальства... Вероятно, вы видели знаменитую кинокартину «Служебный роман»? Если нет — рекомендую посмотреть. Фильм показывает, как меняются в лучшую сторону жизнь главных героев и они сами под влиянием непредвиденных обстоятельств.
- Начните ездить на работу другим маршрутом или ужинать в полночь. Зачем? Просто затем, что это непривычно и вы этого хотите.
- Развлекайтесь, представляя себе, как вы повели бы себя, если бы могли позволить себе все, что душа пожелает. Потом попробуйте это осуществить — на тот срок, на который вам хватит смелости и финансов. На месяц? — Что ж, этот месяц будет самым приятным в вашей жизни. На неделю, на один день? Пускай. Зато этот день будет стоить всех остальных трехсот шестидесяти четырех дней в году, а вы поймете, что все ваши вздорные выходки — допустимы, что вы желаете вовсе не невозможного, а лишь того, что можете достичь, преодолев страх перед неизвестным и поставив перед собой цель.

## Эпилог. Да здравствует

В человеческой истории  
два порою непримиримых  
востным и стремление  
перед неизвестным бы  
вых земель привели Х  
бор каждый делает сам  
сок, а можно подобно Э  
тельности, подобно Бе  
подобно Галилею стре  
будущим — тускла и у  
ветрам, вы вместе со ст  
не пройдете мимо люб  
тесь перед сложной з  
впечатлений. Леонард  
стакович — список ве  
нечности. Всех их об  
людьми, как и вы, но  
тью изучать те област  
никто не рискнул загл  
впустите его в свою ж  
жизни. Выбор зависи  
А что же наша Ел  
Скажу честно —  
Она помирится с муж  
день купит билеты в



- Потерпите поражение в чем-либо умышленно. Что с того, если вы разок проиграете партию в теннис, нарисуете плохую картину или сошьете неудачную блузку? Такие неудачи никак не отразятся на вашей самооценке (ведь вы сделали это нарочно). А теперь подумайте о том, что окружающие вовсе не знают о вашем опыте и считают вашу неудачу самой что ни на есть настоящей. Так ли уж страшна ваша неудача в их глазах, так ли уж важно для вас их мнение вообще? Так почему же одна только мысль о возможной неудаче приводит вас в ужас?

### Эпилог. Да здравствует неизвестное!

В человеческой истории издавна боролись две тенденции, два порой непримиримых мироощущения — страх перед неизвестным и стремление открывать новые горизонты. Из страха перед неизвестным был сожжен Джордано Бруно, поиски новых земель привели Христофора Колумба в Америку. Свой выбор каждый делает сам. Можно всю жизнь прятать голову в песок, а можно подобно Энштейну разрабатывать теорию относительности, подобно Бетховену искать новые созвучия в музыке, подобно Галилею стремиться к звездам. Жизнь в страхе перед будущим — тускла и уныла, тогда как, открыв свою душу всем ветрам, вы вместе со свежестью вдохнете жизнь полной грудью, не пройдете мимо любимой женщины или работы, не остановитесь перед сложной задачей, не испугаетесь новых поездок и впечатлений. Леонардо да Винчи, Пушкин, Циолковский, Шостакович — список великих людей можно продолжать до бесконечности. Всех их объединяет одно. Все они были такими же людьми, как и вы, но отличались одним — желанием и смелостью изучать те области человеческого существования, куда еще никто не рискнул заглянуть. Неизвестное прекрасно, и если вы впустите его в свою жизнь, оно отплатит вам яркими красками жизни. Выбор зависит от вас.

А что же наша Елена Владимировна?

Скажу честно — на ту новую работу она так и не пойдет. Она помирится с мужем, сменит прическу, уже на следующий день купит билеты в Филармонию, куда, кстати, не ходила со



времен своей институтской юности, а там наступит на ногу весьма милому молодому человеку. Ее извинений по-русски молодой человек не поймет вовсе, но вместо того чтобы испугаться незнакомца, Елена Владимировна и ее муж вспомнят все свои знания английского и любезно предложат свои услуги переводчиков хотя бы на время концерта. Завяжется знакомство. Молодой человек окажется представителем одной очень известной фирмы, и уже вскоре Елена Владимировна будет работать в этой фирме, жить с семьей в Испании и присылать мне открытки с видами Гибралтара.

Случайность? Да. Случай хотя и нетипичный, но показательный. Ведь порой даже наступив кому-то на ногу, можно существенно изменить свою жизнь. Причем к лучшему...

Глава IV  
или раб  
(Страх:  
не одо

Доброво

Давайте пр  
лят. «Хороши  
молодец! ты п  
может быть, н  
лись в школе?  
она по бегу? Н  
достью демон  
кали, когда л  
парте? Еще в  
щедро выпис  
не ценит ваш  
дает, что вы  
дочери? «Я  
точно жене,  
вас косою вз  
ну почему о  
юсь быть хо  
хвалите мен  
ный, как я  
вую покуп



## Глава IV. Сам себе режиссер или раб похвал? (Страх: Я боюсь, что меня не одобряют)

Восторженных похвал пройдет минутный шум...

*А.С. Пушкин*

### Добровольное рабство

Давайте признаемся честно — нам нравится, когда нас хвалят. «Хороший мальчик, умница, сам вымыл посуду. Какой молодец! ты погляди на его дневник, у него всего две четверки, может быть, купим по этому случаю торт?» Вы хорошо учились в школе? Вы занимались спортом и были чемпионом района по бегу? Вы собирали все грамоты, вешали на стену, с гордостью демонстрировали их всем друзьям и знакомым, и плакали, когда лучшим учеником школы был назван ваш сосед по парте? Еще вчера ваш начальник называл вас правой рукой и щедро выписывал премии, а сегодня новое начальство совсем не ценит ваших заслуг? Вы обижены на тещу, которая утверждает, что вы совсем не тот муж, которого она желала для своей дочери? «Я — хороший», — говорите вы сами себе, но достаточно жене, теще, начальнику и просто прохожему бросить на вас косой взгляд, и вас охватывает смутное сомнение: господи, ну почему они смотрят косо, почему они не видят, как я стараюсь быть хорошим, неужели я опять делаю что-то не так? Похвалите меня, ведь я этого заслужил. Скажите мне, какой я умный, как я хорошо выполняю свою работу, одобрите мою новую покупку, сделайте комплимент по поводу моей новой прически. Хвалите меня, хвалите. Я нуждаюсь в этом, мне пло-



хо без вашего одобрения. Я привык к нему как к наркотику, и, если меня не хвалят, я уже не понимаю, плох я или хорош, я сомневаюсь в собственной правоте, я готов сделать все что угодно, лишь бы снова вернуть ваше расположение и купаться в похвалах.

Само по себе одобрение не так уж плохо. Вас похвалили — этому можно только порадоваться. Поддержка окружающих — что может быть лучше? Проблема не в том, что нас хвалят или не хвалят, проблема в том, насколько эти похвалы нам необходимы, способны ли мы совершать поступки и оценивать себя, не оглядываясь на то, что скажет Марья Петровна, сосед по даче, коллеги по работе или старые школьные друзья. Можете ли вы прожить без похвал, или отсутствие похвалы или чье-то неодобрение легко выбивает вас из колеи?

Игорь Д. страдает хронической бессонницей. Ему всего двадцать два, но он уже заработал невроз. В школе он был первым учеником, а в институте его считали самым перспективным на курсе. В его шкафу хранится не менее полусотни дипломов и грамот, он выиграл несколько студенческих олимпиад, по окончании института его пригласили на работу в престижную иностранную фирму и дали высокую зарплату. Более того, уже через два месяца работы Игорь пошел на повышение и получил под свое начало целый отдел.

— Я сразу стал начальником, — гордится Игорь, но тут же нервно разводит руками: — У меня ужасные отношения с директором по маркетингу. Черт побери, не знаю, чем я ему не угодил?

— Он считает вас плохим работником? — спрашиваю я у Игоря.

— Не знаю, — пожимает плечами он, — но он мой непосредственный начальник, а за два месяца я не услышал от него и двух десятков слов.

Впервые в жизни Игорь не услышал похвалы, а возможно, просто не успел ее получить. Этого оказалось достаточно. Игорь перестал понимать, что он делает и зачем. Привычка получать одобрение со стороны настолько въелась в его жизнь, что оценить свою работу самостоятельно он уже не смог.

— У меня все валится  
ночам я только и думаю  
ужасно. Сегодня я ходи  
рить с ним о моей работ

— Зачем? — спраши  
ще простого. Мне важ  
Игорь смущается, сейч

которого поймали за че  
— Ну, наверное, я х  
порядке и моей работ

паузы признается он.

— И что ответил д

— У него не нашло

Игорь в смятении

сознание и теперь ка

себе. Он не в состоян

следнее время не ст

цепляется за малей

работе. Даже в разг

ется на похвалу.

— Я бегло говор

мог связать и двух

Такое ощущение, ч

протянет мне свой

выучил урок на от

существо.

Проблемы в

— Я не могу ку

мне еще одна кли

кое пальто и без

я ни купила, мо

донашиваю ее в

Боже, она еще н

Собственное

хотим, чтобы на

мя сориентиро

Один из моих



— У меня все валится из рук, — грустно сообщает он. — По ночам я только и думаю о том, что я опять сделал не так. Это ужасно. Сегодня я ходил к директору фирмы и хотел поговорить с ним о моей работе.

— Зачем? — спрашиваю я, хотя ответить на этот вопрос проще простого. Мне важно, чтобы Игорь ответил на него сам. Игорь смущается, сейчас он похож на маленького мальчика, которого поймали за чем-то недозволенным:

— Ну, наверное, я хотел услышать от него, что у меня все в порядке и моей работой довольны, — после продолжительной паузы признается он.

— И что ответил директор?

— У него не нашлось для меня и пяти минут...

Игорь в смятении. Привычка к одобрению въелась в его сознание и теперь как ржавчина разъедает его уверенность в себе. Он не в состоянии оценить себя без посторонних и в последнее время не столько трудится на благо фирмы, сколько цепляется за малейшую возможность получить оценку своей работе. Даже в разговоре со мной Игорь то и дело напрашивается на похвалу.

— Я бегло говорю по-английски, а мой предшественник не мог связать и двух слов, — как бы между прочим замечает он. Такое ощущение, что он до сих пор учится в школе и вот-вот протянет мне свой дневник. «Поставьте мне пятерку, ведь я выучил урок на отлично», — буквально умоляет меня все его существо.

Проблемы вовсе не обязательно возникают на работе.

— Я не могу купить ни одной приличной вещи, — жалуется мне еще одна клиентка Вероника. На ней поношенное старенькое пальто и безвкусные башмаки. — Не знаю как быть. Что бы я ни купила, моя мама всегда кривит рот. Дошло до того, что я донашиваю ее вещи. Я ужасно одета и боюсь ходить в гости. Боже, она еще не разу не похвалила мою покупку. Это ужасно.

Собственное мнение — а нужно ли оно вообще? Если мы хотим, чтобы нас одобряли, вовсе нет. Достаточно лишь вовремя сориентироваться и принять точку зрения собеседника. Один из моих клиентов, достаточно популярный в России



политик П., чье имя я по известным причинам упоминать не могу, сформулировал собственную проблему сам: «Я так хочу понравиться избирателю, что даже не замечаю, как в одной и той же беседе выступаю за вегетарианство и рассказываю рецепт телячьей отбивной. Когда-то я искал истину, а теперь ищу черт знает что...»

Когда стремление к одобрению становится потребностью, об истине можно забыть.

П. потерял сам себя — закономерный итог желания быть хорошим для всех. Лично мне он глубоко симпатичен, ведь далеко не всякий политик решится сказать правду — хотя бы и самому себе.

Зависимость от похвалы — прямая дорога в ад. И не важно, чьей похвалы мы так страстно добиваемся. Главное, мы уже не можем без похвал, и чем больше наши поступки нуждаются в чужом одобрении, тем меньше мы доверяем себе. Наше «Я» затравлено. Мы не способны отличить чужие желания от своих, мы легко меняем убеждения, боимся собственных идей, делаем ненужные покупки, отталкиваем от себя любимых и друзей. Мы — рабы. Мы в добровольном рабстве и сами приковываем себя к чужим желаниям, мнениям, привычкам и вкусам. Потребность в похвале сродни вредным привычкам. Похвала всасывается в кровь, и чтобы получить минутное наслаждение, мы собираем чужое одобрение, как алкоголик бутылки: выпрашиваем их у родственников, вытягиваем их из знакомых, добиваемся правдами и неправдами у начальства, и не дай бог, кто-нибудь не проявит отзывчивость. Мгновение — и краски жизни потускнели. Действительность мрачна и неуютна, сон тревожен, и вечером, ложась спать, мы в сотый, в тысячный раз переживаем чужую насмешку, а просыпаясь, с ужасом ожидаем, что нам еще припомнят сказанную вчера неудачную фразу, не оценят купленного по случаю дня рождения торта и уж наверняка не заметят ни нашего нового платья, ни нашей ослепительной улыбки.

Увы, без их одобрения мы — никто. Еще вчера мы были сами собой: мы жили, мы чувствовали, у нас были свои привычки, свои мысли, свое мнение, но пришел день, и все это ока-

залось ненужной  
нить.

Грустно, не пр  
Анна К. приш

вая женщина, оба  
уверенная в себе.

хватило ровно на  
ным заученным  
обратиться ко м

— Я работаю  
бые деньги, — ре

Не скрою, в  
без проблем, и я

— Что-нибудь  
Удивительн

К. хватило од  
разнервничала

белоснежной  
сесть в предло

торожно прим  
лось в полном

— Чай? Ко  
Невозмож

стейший выб  
— Как вы

— Я — ча  
— Тогда

— Впроче  
Конечно, с  
— Пожа

— Дума  
Анна во  
— Вот н

те, когда в  
что у мен  
я веду себ  
держат с



залось ненужной рухлядью, потому что все это некому оценить.

Грустно, не правда ли?

Анна К. пришла ко мне сразу после своего развода. Красивая женщина, обаятельная, умная и, на первый взгляд, крайне уверенная в себе. Но только на первый взгляд. Ее уверенности хватило ровно на две минуты, пока она снимала пальто и ровным заученным голосом рассказывала, что ей посоветовала обратиться ко мне лучшая подруга.

— Я работаю в престижной фирме и готова заплатить любые деньги, — решительно заявила она.

Не скрою, внешне она производила впечатление человека без проблем, и я посмотрел на нее с некоторым удивлением.

— Что-нибудь не так? — тотчас смутилась гостья.

Удивительно, как быстро может измениться человек! Анне К. хватило одного неосторожного взгляда. Она потускнела, разнервничалась, начала суетливо теревить воротник своей белоснежной кофточки, а войдя в комнату долго не решалась сесть в предложенное мною кресло. В конце концов Анна осторожно примостилась на краешке стула, а кресло так и осталось в полном распоряжении кота.

— Чай? Кофе? Какао? — поинтересовался я.

Невозможно представить, но Анна была в смятении. Простейший выбор поставил ее в тупик.

— Как вы, — наконец едва выдавила она.

— Я — чай.

— Тогда и я.

— Впрочем, сейчас вечер, и кофе нас немного взбодрит. Конечно, с моей стороны это уже было подначкой.

— Пожалуй, — Анна готова была соглашаться со всем.

— Думаю, что какао будет в самый раз, — улыбнулся я.

Анна вовсе не была глупой.

— Вот видите, я даже не могу выбрать, что буду пить. Знаете, когда вы посмотрели на меня в коридоре, я сразу подумала, что у меня разорвался чулок. Мне все время кажется, будто я веду себя как-то не так. Вы не подумайте, как правило, я умею держать себя в руках.



— И дома? — помятуя о том, что она рассталась с мужем, спросил я.

— Нет, в этом-то все и дело. Мой муж устал от моей мнительности. Он считает, что людям вовсе не так уж важно, порван у меня чулок или нет. Но дело не в этом...

— Тогда в чем?

— Он бросил меня потому, что я не давала ему покоя. Я любила его как никто, я жить не могла без него. Честно, — грустно улыбается Анна. — Но он устал признаваться мне в любви. Он сказал, что я как вампир — и с каждым днем требую все больше. Я звонила ему на работу по три раза в день...

Ты хороший. Ты лучшая. Я тебя люблю. Признание в любви — это ли не высшее одобрение, не высшая похвала? Анна К. замучила своего мужа лишь потому, что, отдавая, как ей казалось, всю себя любви, ждала платы за свою любовь и так и не поняла, что уверенность в себе и своих силах она обретала лишь после очередной дозы наркотика под названием «его ответное чувство».

Итак, очередная ловушка?

## В погоне за похвалой

Чтобы понять, насколько потребность в одобрении прочно укоренилось в вашей жизни и мешает вам жить, ознакомьтесь со следующими примерами типичного поведения людей, чье поведение сознательно или бессознательно подчинено желанию быть замеченным и заслужить похвалу.

Итак, проверьте сами себя.

### 1. Флюгер

Вы легко меняете свою позицию в споре и отказываетесь от собственных убеждений, достаточно вашему собеседнику выразить несогласие с вами? «Зачем нарываться на неприятности?» — пожимала плечами одна из моих клиенток Ольга Г. и старательно избегала обострений в любом разговоре. «Я знаю, что я права, и мне этого достаточно», — часто говорила она, однако уверенности в себе ей хватало ровно на пять минут. «Я буду кивать головой даже тогда, когда буду понимать,

что мой собеседник  
ла она во время н  
обязательно дохо  
получить одобре  
ка польстить себе  
искусно перевес  
считаете себя ис  
живать хорошие  
Иметь хорошие  
что не иметь хор  
ному полю. Дос  
спали всю ночь  
ни с кем? Боже  
кусство компр  
вится больше, ч  
тами отданы в  
ние ветерка.

### 2. Мнитель

«Господи,  
чему они все  
пость?» «Я не  
рассказывает  
для меня нас  
симулянта, н  
нице из-за о  
той перед м  
готовила не  
ему сладко  
сколько ра  
дите в гост  
Вы боитесь  
ный вам не  
плохо оде  
ваться сто  
о вашей н  
ту за пра  
таным,



что мой собеседник несет полную чушь», — наконец, признала она во время нашей очередной беседы. Впрочем, вовсе не обязательно доходить до такой крайности. Обычно, чтобы получить одобрение окружающих, вам достаточно лишь слегка польстить собеседнику, промолчать в нужный момент или искусно перевести разговор на более безопасную тему. Вы считаете себя искусным дипломатом и умудряетесь поддерживать хорошие отношения со всеми? Будьте осторожны. Иметь хорошие отношения со всеми — это почти то же самое, что не иметь хороших отношений ни с кем. Вы ходите по минному полю. Достаточно одного косого взгляда, чтобы вы не спали всю ночь. Прожить жизнь так, чтобы не поссориться ни с кем? Боже, как это скучно! Безусловно, жизнь — это искусство компромиссов, но когда этих компромиссов становится больше, чем жизни, и балансированию между конфликтами отданы все силы, вас свалит с ног даже легкое дуновение ветерка.

## 2. Мнительный

«Господи, наверное, это платье мне совсем не идет». «Почему они все смеются, неужели я сморозил какую-то глупость?» «Я не пойду к врачу даже с высокой температурой, — рассказывает на приеме Олег К., — попросить больничный для меня настоящая пытка». Олег боится, что его примут за симулянта, неудивительно, что он уже трижды лежал в больнице из-за осложнений. «Я все время чувствую себя виноватой перед мужем, — вторит ему Елена С., — потому что приготовила невкусный обед, перед ребенком — если не купила ему сладкое, перед начальством — только из-за того, что несколько раз не смогла остаться сверхурочно». Вы редко ходите в гости, потому что в гостях чувствуете себя неуютно? Вы боитесь потребовать сдачу или вернуть в магазин проданный вам недоброкачественный товар? Вас смущает то, что вы плохо одеваетесь, не умеете говорить, не научились пользоваться столовыми приборами? Вы беспокоитесь, что скажет о вашей новой покупке подруга, как отнесутся к вашему тосту за праздничным столом? Вы боитесь прослыть невоспитанным, бестактным, склочным типом? Страшно предста-



вить, сколько женщин живут в постоянном страхе, как бы их не назвали плохой хозяйкой, матерью, женой. Миллионы мужчин сторонятся женщин лишь потому, что какая-нибудь не очень умная подруга сочла их не слишком убедительными в постели. Комплекс вины, страх быть непонятым, постоянная оглядка на окружающих — все это лишь следствие. «Я не хочу, чтобы обо мне плохо подумали. Я не вызову на дом врача, не буду начинать склоку с продавщицей, не пойду в гости, так как там опять будет эта несносная М., которая обязательно заметит, что на мне прошлогодние туфли. Доказывать что-то начальству? Меня все равно никто не будет слушать. Приглашать на праздники свекровь? Господи, только не это! Черт с ним, пускай меня не хвалят, главное, чтобы не ругали». Знакомо, не правда ли? Желание избежать неодобрения окружающих — обратная сторона все того же желания заслужить похвалу. Вы, как и в первом случае, слишком хотите быть хорошим, но ваша неуверенность в себе уже достигла опасной черты. Не лишайте себя удовольствия жить. Вам страшно? Вы извиняетесь на каждом шагу? Будьте проще, земля вращается вокруг солнца, а вовсе не вокруг вас. Не надо думать, что на вас смотрит весь мир. Не лишайте себя права на ошибку — ошибаются все. Помните: нельзя угодить всему миру, а отказ от поступков — вовсе не панацея от всех бед.

### 3. Центр вселенной

Плюнь против ветра, и тебя обязательно заметят — вот девиз этих людей. Похвала, порицание — какая разница? Меня заметили — значит, меня оценили. Не важно, какую оценку я получил. Двойка — такая же оценка, ничуть не хуже. В конце концов, главное внимание. Быть замеченным — это так приятно. Самое страшное, когда тебя не замечают. Вот она, серая мышка, сидит себе на работе и не высовывается, никому не интересна, никому не нужна. Я — совсем другое дело. У меня вызывающая одежда? Тем лучше, я не такой как все. Сегодня я опять опоздала на работу, и начальник уделил мне целых восемь минут своего рабочего времени. Вы любите Пушкина? Ерунда, ваш Пушкин давно устарел. Вы знаете все на свете, вы готовы говорить о чем угодно и с кем угодно. Погода? О да,

погода открывали новую  
это стиральную  
тала. Она та  
из пробирки  
да — главное  
чужие взгляды  
Жизнь — че

кол. Важно,  
устроила аварию  
которых кра  
чая. Она при  
юсь, что в сл  
пошутил он.

кручивают н  
серы. Эффек  
в шоу-бизнес  
бьет посуду,  
случае, швыр

Один из моих  
его никто не с  
и повис над э  
что внимание  
лось на него. I

Есть вариант  
рал коллекцию  
внимание к св  
из них.

а) Одежда  
всех, пле

тапочки,  
б) Поведени

ке затыч  
в) Здоровье

сказали т  
найдется



погода отвратительная, и даже на Мадагаскаре идет дождь. Открыли новую молекулу ДНК? Я слышала об этом. По-моему, это стиральный порошок. Ах, не порошок? Жаль, я все перепутала. Она такая маленькая, зелененькая. Ну да, конечно. Люди из пробирки. Они так милы, не правда ли? Главное не победа — главное участие. Быть в центре внимания, ловить на себе чужие взгляды, производить впечатление, и не важно какое. Жизнь — череда впечатлений. Не важно, какой звонит колокол. Важно, что он звонит по тебе. Одна известная артистка устроила аварию и потом долго смаковала газетные статьи, в которых красочно описывались подробности несчастного случая. Она пришла ко мне на прием по настоянию мужа. «Я боюсь, что в следующий раз она выпрыгнет из окна», — грустно пошутил он. Чем скандальней, тем лучше — именно так раскручивают никому не известных певцов искушенные продюсеры. Эффект скандальной «рекламы» используют не только в шоу-бизнесе. Привлечь внимание можно по-разному. Кто-то бьет посуду, кто-то готов затеять драку при первом удобном случае, швырнуть в собеседника тортом да мало ли что еще? Один из моих клиентов, будучи в гостях, обиделся на то, что его никто не слушает, вышел на балкон, перелез через перила и повис над землей на высоте четвертого этажа. Естественно, что внимание всех, кто находился в доме, тотчас переключилось на него. Но это уже крайности.

Есть варианты и попроще. Некоторое время я даже собирал коллекцию способов, которыми люди стараются привлечь внимание к своей персоне. Вот лишь самые распространенные из них.

- а) *Одежда*: броская, яркая, чем дороже тем лучше, не как у всех, плевать я хотел, как я одеваюсь, пиджак и теннисные тапочки, а почему бы нет?
- б) *Поведение*: нонконформистское, вызывающее, в каждой бочке затычка, я знаю все, можно есть макароны руками и сморкаться в занавеску, сам дурак, я не такой как все.
- в) *Здоровье*: мне так плохо, неделю назад я была у врача, и мне сказали такое! Милочка, у меня так разболелось сердце, не найдется ли в доме таблеток?



г) *Тридцать три несчастья*: схоже с предыдущим пунктом, но касается всех сторон жизни. Диапазон возможных несчастий огромен — сгоревший пирог, украденные из машины инструменты, сломанный телевизор, протечка, разбитое стекло, приезд тещи. Складывается впечатление, что человек даже рад, когда с ним происходит очередная неприятность. Он с упоением рассказывает о ней в гостях, сообщает о ней по телефону, в сотый, в тысячный раз напоминает о случившемся коллегам по работе.

д) Можно дойти и до крайности. «Я — плохой», — говорит себе маленький ребенок и, чтобы привлечь внимание родителей, готов есть руками, писать в штаны, проливать суп на пол и дергать за хвост собаку. «Меня ругают, зато никто и не подумает повернуться ко мне спиной», — рассуждает маленький шельмец. Недалеко ушли и взрослые. Алексей Н. напивается в гостях до чертиков, а ругань жены лишь ласкает его слух. «Ругает, значит, любит», — всякий раз пьяно повторяет он.

Желание всегда и везде быть в центре внимания — такой же невроз, как и неумное стремление к похвале. У вас не звонит телефон, вас не пригласили на вечеринку, вас совсем не слушают? Этого достаточно. Вы нервничаете, обижаетесь, злитесь, что вас недооценивают, и в конце концов срываете эту злость на других. «Они смотрят на меня как на пустое место», — жалуется на своих родных Маргарита. У нее прекрасный муж и симпатичная дочка, но мама так замучила их своими претензиями на повышенное внимание, что в семье выработалась привычка слушать ее вполуха, а то и вовсе уходить в другую комнату и спешно включать телевизор. Что дальше? Скандал. А вспомните случай с Анной К.? Муж Анны так устал от ее ненасытной жажды признаний в любви, что не выдержал и подал на развод. В самом деле, попробуйте тысячу раз подряд повторить фразу «Я тебя люблю», и эти замечательные по сути слова вам просто опротивеют. Помните, истираться могут не только слова, но и сами чувства. Взгляните на себя со стороны. Терпение людей не безгранично. «Киска, скажи, как ты любишь мамочку?» — домогается молодая мамаша. «Лублу», — жуя пирожок, равнодушно

отвечает трехлетняя  
записать признания

Мы не рабы

«Мы не рабы, ра  
ли эту фразу на вск  
вы отданы в рабств  
«Бред», — резонно  
легкостью отдаемо  
лось это неумное  
отвечают психоло  
ровольного рабств  
стема воспитания  
традиции и культ

Жить в обще

говорил еще В.

высшая похвала

Он — хороший

ректор фирмы.

самой похвале

хого. Быть ува

ния — эти жиз

щества. Не пол

альное, не мо

начинаются, е

кие же люди,

ность мнений

друзей или п

Какое вам де

чальник мож

алкоголика

жаете с ними

Потребно

Ребенка нуж

хвала в восп

нуждаются

своеобразн



отвечает трехлетняя Киска. Подумайте, может быть, проще записать признания в любви и комплименты на магнитофон?

## Мы не рабы

«Мы не рабы, рабы не мы», — читали мы в букваре и заучили эту фразу на всю жизнь. Представьте, что с завтрашнего дня вы отданы в рабство к соседу, к начальнику, к лучшей подруге. «Бред», — резонно заметите вы. Однако почему же мы с такой легкостью отдаемся в рабство чужих мнений, откуда в нас взялось это неумное стремление к похвале? Мы так воспитаны, отвечают психологи и выделяют целый ряд предпосылок добровольного рабства, среди которых выделяются такие как: система воспитания, система управления обществом, а также традиции и культура страны в целом.

*Жить в обществе и быть свободным от общества нельзя,* говорил еще В. И. Ленин. Одобрение общества — это ли не высшая похвала? Он — уважаемый человек, считают соседи. Он — хороший работник, не устает повторять на летучках директор фирмы. Он — замечательный муж, радуется теща. В самой похвале и в том, что вы ее заслужили, нет ничего плохого. Быть уважаемым человеком, слышать слова одобрения — эти жизненные ценности характерны для любого общества. Не получив одобрения, человек, как существо социальное, не может не чувствовать дискомфорта. Проблемы начинаются, если человек забывает, что общество — это такие же люди, как и он, а мнение общества — это вся совокупность мнений о нем: будь то мнение жены, тещи, школьных друзей или продавщицы в соседнем продуктовом магазине. Какое вам дело до продавщицы и какое ей дело до вас? Начальник может ошибаться, а соседи могут быть обычными алкоголиками и уважать вас только тогда, когда вы соображаете с ними на троих.

*Потребность в одобрении воспитывается в нас с детства.* Ребенка нужно хвалить, скажут многие и будут правы. Похвала в воспитании значит очень многое, дети действительно нуждаются в одобрении взрослых, похвала для ребенка — своеобразный компас, по которому он сверяет свое поведение.



ние, свои поступки, видение мира, отношение к окружающим. Однако есть и обратная сторона медали. Получая одобрение или порицание за каждый свой шаг, ребенок вряд ли научится самостоятельно мыслить, доверять собственным чувствам и ощущениям, не приобретет необходимой уверенности в себе. Да, ребенок нуждается в вашей похвале, но это вовсе не механическая потребность в одобрении, а естественная потребность в любви. Хвалить тоже можно по-разному. «Прочитал книжку? Убрал за собой посуду? Получил пятерку по математике? Молодец, умница, хороший мальчик» — все это на бегу, в спешке, между телевизором и газетой, между кухней и магазином, между мыслями о работе и о том, где провести отпуск. «Может быть, на Черном море?» — думает такой родитель и, почти не глядя на пятерки в дневнике, машинально замечает: «Отлично, так держать, ты хотел велосипед? Будет тебе велосипед». Помните, ваши дети нуждаются в любви, а механическая похвала лишь воспитывает в них условный рефлекс получать одобрение за каждое свое действие, и не важно, в чем она выражается — в словах, подарках или в денежных купюрах с внушительным количеством нулей. «Помыл посуду — съешь конфетку». Подумайте, вам это ничего не напоминает? «Дай лапу», — командует своей овчарке довольная собой хозяйка и, дождавшись выполнения команды, угощает пса куском сахара. Дрессировка хороша для собак, но вовсе не для детей. Достигнув зрелого возраста, вымуштрованный ребенок навсегда останется рабом чужих мнений, и не дай бог где-либо — на работе ли, в будущей семье — его поступки не получат должного одобрения. Мгновение, и от его уверенности в себе не останется и следа.

*Нас учат рассчитывать на кого угодно, но только не на себя.* «Ты еще маленький, спроси у папы или мамы», — говорят родители. «Если не знаешь, как поступить, посоветуйся с воспитателем», — внушают в детском саду. «Мал еще, чтобы рассуждать, сначала вырасти», — усмеваются взрослые дяди и тети.

Итак, мы — не рабы. И все-таки мы живем с оглядкой и каждый свой шаг сверяем с мнением друзей, родителей, началь-

## Жизнь без оглядки

— А зачем мне от чего-то...  
...голову Катя М.

Кате двадцать лет. Она краси...

...институте, ездит на иномарке.

...жизнь мотаются по разным...

...Катя развелась с первым...

...у нее новый поклонник. Он...

...лучшая девушка на свете. С...

...Сама Катя утверждает, что о...

...в последнее время полностью...

— Нравиться любимому че...

...вызывающе смотрит на ме...

— Нет, — соглашаюсь я, —

...сразу? Разве он не подошел к...

...самом деле считаешь себя нек...

— Нет. Но какая разница,

...ает он.

Первый шаг по лестнице,

— Раньше он только и дел...

...а сейчас... Он даже смот...

— Скажи, а почему ты ре...

...Мне сказала об эт...

— И ты повери...



ства, случайных знакомых. Мы ищем их одобрения и зарабатываем хронические неврозы, когда на нас не обращают внимания, нас не любят, не уважают, когда не спешат признать наши заслуги и т. д. Как трудно жить с постоянной оглядкой, испытывая неумную потребность в одобрении, но, боже, как много людей живет именно по этому принципу, не доверяя себе ни в чем.

Может быть, человек — враг самому себе? Увы, наркотик одобрения тем и опасен, что последствия чрезмерного его употребления сказываются далеко не сразу.

### В жизнь без оглядки

— А зачем мне от чего-то освободиться? — удивленно вскидывает голову Катя М.

Кате двадцать лет. Она красива, умна, учится в престижном институте, ездит на иномарке. Родители Кати — дипломаты и всю жизнь мотаются по разным странам. Катю воспитывала бабушка. Катя развелась с первым мужем два месяца назад, а сейчас у нее новый поклонник. Он старше Кати и убежден, что Катя — лучшая девушка на свете. Об этом он мне сказал по телефону. Сама Катя утверждает, что он вовсе не считает ее красавицей, и в последнее время полностью потеряла уверенность в себе.

— Нравиться любимому человеку — разве это плохо? — Катя вызывающе смотрит на меня.

— Нет, — соглашаюсь я, — но разве ты не понравилась ему сразу? Разве он не подошел к тебе такой, какая ты есть? Ты и в самом деле считаешь себя некрасивой?

— Нет. Но какая разница, что думаю я. Мне важно, что думает он.

Первый шаг по лестнице, ведущей вниз.

— Раньше он только и делал, что говорил мне комплименты, а сейчас... Он даже смотрит на меня как-то странно. Мне кажется, я ему уже начала надоедать.

— Скажи, а почему ты решила, что ему не нравится твоя внешность?

— Мне сказала об этом лучшая подруга.

— И ты поверила?



Как просто потерять уверенность в себе, если ты привык к комплиментам и похвалам! Катя прекрасно училась в школе, была любимицей всех учителей, считалась первой красавицей в классе, и, как выяснилось в нашем дальнейшем разговоре с ней, все получалось само собой.

— Я просто была уверена, что все идет как надо, — признается Катя.

— Ты все еще считаешь, что тебе не от чего освободиться? — спрашиваю я.

— Ну, разве что от моего излишнего желания понравиться ему...

Удивительно, но свое больное место Катя легко нащупала сама.

Ситуация Кати типична.

А сколько мужчин теряли любимых женщин лишь потому, что были не в силах справиться с желанием выглядеть в глазах любимых идеальным мужчиной, а в результате превращались в безвольное орудие для исполнения женских прихотей? «Чем меньше женщину мы любим, тем легче нравимся мы ей» — эти строки написаны более полутора столетий назад. Людская хвала — та же женщина, и если мы будем потакать ей, итог будет плачевен. Подумайте, и вы наверняка вспомните какого-нибудь честного, прямого, откровенного человека, на которого не влияет мнение других. У него просто не хватает времени искать одобрения. Он называет вещи своими именами и не думает о последствиях — как бы жестко они ни звучали. Возможно, он считает, что тактичность и дипломатичность менее важна, чем откровенность. Он не любит обижать других, он просто тот человек, у которого нет времени играть в игры: говорить деликатно и заботиться о том, как бы не сказать чего-нибудь такого, что могло бы оскорбить окружающих. И что же? Почти наверняка его прямота вызывает уважение, а его поступки — искреннее одобрение, пускай не все, но многие. Обратный пример найти еще легче. Не вы ли называли подхалимом и ловкачом любителя получить одобрение начальства? Парадокс, но люди, которые пользуются в жизни огромным уважением, никогда не стремятся к одобрению и не прилагают усилий, чтобы его заслужить.

Но что делать, если  
все-таки не в силах справ  
который раз ловите себя  
лично мнение окружающих  
Вот несколько простых  
занимательно в свою по  
ном счете, помогут доби

1. Ваше желание засл  
пользовано против  
одобрение, которое  
ком; идя на поводу  
похвалы и презрите

2. Сколько людей, сто  
пок все равно всегда  
найдутся и те, кто ва  
те понравиться всем

3. Относитесь к крити  
тика — двигатель в  
ного расстройства.

4. Любимый человек име  
речь в предыдущих  
пеплом. Кроме того  
вы, а его критическ  
дней инстанции.

5. Наша психологиче  
порциональна стра

6. Каждый смотрит с  
мудрость. Помнит  
Помните, что вас н

Теперь позвольте по  
замечаний, помогающих  
собственное мнение.

Доверяйте своей  
другие личные ве  
цените выше свое  
Положите конеч  
да искренне



Но что делать, если, даже понимая эту простую истину, вы все-таки не в силах справиться с собственной привычкой и в который раз ловите себя на мысли, что вам ох как небезразлично мнение окружающих и вы готовы на все, лишь бы склонить чашу весов в свою пользу?

Вот несколько простых советов, которые сделают вашу позицию более независимой, повысят вашу самооценку и, в конечном счете, помогут добиться большего уважения окружающих:

1. Ваше желание заслужить похвалу может быть легко использовано против вас. Настоящее одобрение — лишь то одобрение, которое следует за самостоятельным поступком; идя на поводу у других, вы заслужите лишь мнимые похвалы и презрительную усмешку за спиной.
2. Сколько людей, столько и мнений, и один и тот же поступок все равно всегда будет оцениваться по-разному. Всегда найдутся и те, кто вас поддержит, и те, кто осудит. Вы хотите понравиться всем?
3. Относитесь к критике как к положительному опыту. Критика — двигатель вашего прогресса, а не повод для очередного расстройств.
4. Любой человек имеет право на ошибку. Об этом уже шла речь в предыдущих главах. Не спешите посыпать голову пеплом. Кроме того, ваш критик — такой же человек, как и вы, а его критические замечания — вовсе не истина в последней инстанции.
5. Наша психологическая зависимость от критики прямо пропорциональна страху перед ней.
6. Каждый смотрит со своей колокольни — гласит народная мудрость. Помните об этом. Вас не понимают? Ну и что? Помните, что вас никто не обязан понимать.

Теперь позвольте перечислить несколько чисто бытовых замечаний, помогающих выработать привычку опираться на собственное мнение.

- Доверяйте своей оценке, когда вы покупаете одежду или другие личные вещи, не советуйтесь с теми, чье мнение вы цените выше своего собственного.
- Положите конец бесконечным извинениям, особенно когда искренне не сожалеете о том, что вы сказали. Все изви-



нения — это просьба о прощении, а просьба о прощении — это стремление к одобрению, которое принимает формы: «Я знаю, что вы не одобрили бы меня, если бы я действительно хотел это сделать, поэтому я прошу заверить меня, что все в порядке». Извиняться — значит тратить драгоценное время. Если вы нуждаетесь в том, чтобы вам «отпустили грехи», значит, вы разрешаете людям контролировать ваши чувства. Частые извинения — это болезнь, которая передает контроль над вашими чувствами в чужие руки.

- Смело вступайте в разговор, когда сочтете это нужным. Не ждите особого приглашения. Проследите, сколько раз вас будут перебивать и часто ли вы будете уступать, когда заговорите с кем-нибудь. Помните, стремление к одобрению иногда проявляется в излишней робости.
- Научитесь говорить утвердительно. Вопросительная форма уместна лишь в том случае, когда вы нуждаетесь в получении информации. В прочих случаях вопросительная форма только лишний раз демонстрирует вашу неуверенность в себе и ваше стремление во всем опереться на мнение собеседника.
- Прекратите цепляться за поддержку близких при изложении любого самого незначительного факта. Не заставляйте их подтверждать каждое ваше слово с помощью фраз, вроде:

«Не так ли, милый?»

«Спросите у жены, она вам скажет».

«Олежек, подтверди» и др.

Помните, что освободиться от вашего добровольного рабства удастся не сразу. Привычка к похвале — такая же вредная привычка, как курение или ожорство. И все-таки миллионы курильщиков уже давно перестали тратить огромные деньги на потакание собственным слабостям. Так почему бы не обрести свободу и вам?

Спокойное восприятие критики можно сознательно тренировать.

### Упражнение «Спор с оппонентом»

Выберите из своего окружения того, кто обычно не соглашается с вашим мнением, и вступите с ним в спор. Контролируйте себя. Помните, что в этом споре вы сознательно вызы-

ваете неодобрение  
вроде занятий с  
дем. Не меняйте с  
рячен. Спокойно  
сформулирова  
заранее. Можете  
лета. Можете да  
потому априори  
рения, наблюда  
тите, что ваш ст  
нента надавить  
вы сами с так  
Пускай. Вы по  
сидели за руле  
каналы. Выкл  
тому, что тол  
любой непри  
ный взгляд —  
грамма, и в в  
нал. Сколько  
ся при вас. Л  
худшую стор  
отношение к

### Упражнение

Подобна  
дии. Ее исп  
гироваться  
реннюю це  
ния и вооб  
как она пр  
индийски  
воний. Д  
коврик п  
ложите н  
вдыхая з  
роны —  
но осмо



ваετε неодобрение оппонента, что это всего лишь тренировка, вроде занятий с гантелями или утренней пробежки под дождем. Не меняйте свою точку зрения, даже если оппонент разгорячен. Спокойно излагайте свое мнение. Если вам трудно сформулировать свою точку зрения на ходу, подготовьте ее заранее. Можете выучить ее наподобие экзаменационного билета. Можете даже представлять, что она взята из учебника, а потому априори верна. Сдавайте экзамен, не избегая неодобрения, наблюдая за реакцией оппонента. Очень скоро вы заметите, что ваш страх исчез, несмотря на попытки вашего оппонента надавить на вас. В самом деле, зачем бояться того, чего вы сами с таким упорством добивались? Вас не одобряют? Пускай. Вы полностью контролируете ситуацию, как если бы сидели за рулем собственной машины или переключали радиоканалы. Выключите «радио» и запомните ваше отношение к тому, что только что происходило. Экзамен сдан. Помните, любой неприятный разговор, спор или просто неодобрительный взгляд — это всего лишь очередная телевизионная программа, и в вашей власти выбрать любой телевизионный канал. Сколько бы вас ни критиковали, ваше «я» всегда останется при вас. Любая критика не изменит вас ни в лучшую, ни в худшую сторону. Вас может изменить лишь ваше собственное отношение к ней.

### Упражнение «Пять братьев»

Подобная методика применяется в некоторых храмах Индии. Ее используют для того, чтобы помочь новичку абстрагироваться от воздействий внешнего мира, приобрести внутреннюю цельность. Методика требует концентрации внимания и воображения. Здесь я приведу ее именно в том виде, как она применяется в индийских храмах. Итак, зайдите в индийский магазин и купите там несколько палочек-благговоний. Дома зажгите благовония (1—2 палочки), сядьте на коврик перед ними или между ними, скрестив ноги. Руки положите на колени ладонями вверх. Закройте глаза. Глубоко вдыхая запах благовоний, постарайтесь увидеть себя со стороны — сидящим на коврике с закрытыми глазами. Мысленно осмотрите себя издали — фигуру, обувь, одежду, позу.







иной работы. Ни один из них не лучше и не хуже прочих. Мало того — они просто не в состоянии существовать отдельно друг от друга. Так же точно происходит с людьми. И сколько бы критики вы ни слышали в свой адрес — ничего не изменится. И критикующий вас, и тот, кого критикуете вы, — всего лишь один из многих миллионов «братьев», живущих на нашей планете. Любая попытка реагировать на критику действием в лучшем случае будет бессмысленной, а в худшем — принесет боль, как это случилось с вашей кистью, когда «пять братьев» попытались «разбежаться» подальше друг от друга.

### Я все решила сама!

Мой разговор с Катей М. длится не более получаса.

— Значит, вы советуете мне одеваться, как я сочту нужным?

Как и всякой женщине, разговор об одежде ей интереснее всего.

— Да, — киваю я.

— И не спрашивать совета у Вадика?

— Да.

— А если Вадик нравится мое желтое платье?

— Смело надевай зеленое.

— А если ему нравятся блондинки?

— Ты хочешь перекраситься?

— Не знаю, — она пожимает плечами. Вызывающе смотрит на меня: — Я, может быть, вообще все волосы сбрею. А что? Пускай попляшет.

Катя улыбается. Ей и в самом деле не от чего освободиться — последнее слово она уверенно оставляет за собой. Я знаю, что никогда ее не увижу, и отчего-то мне становится грустно — с этой клиенткой я готов провести тысячу сеансов и бесплатно. Но...

Она звонит мне через день. Счастливая — ее радость плещет через край и грозит затопить весь мой дом. На будильнике — два часа ночи.

— Я из ресторана, — с ходу сообщает трубка. — Вадик сделал мне официальное предложение.



- Ты перекрасилась в блондинку?
- И не подумала. Я сделала короткую стрижку. Он мне все уши прожужжал, как любит девушек с длинными волосами, вот и получил.
- А что с платьем?
- К черту! Я купила брючный костюм.
- Бедный Вадик, — нарочито сочувствую я.
- Бедный?! — возмущается Катя. — Никакой он не бедный. Да он был просто в восторге. Он, видите ли, даже не подозревал, что у меня такой хороший вкус...

Глава  
(Стра)

Время —

На прием  
понятие мене  
жеры» — объ  
зеты. На деле  
что работать  
улицах, по к  
но встретит  
ся с ним о по  
лагать мелк  
«коммивояж  
они — мене  
так как Кир  
и отвечает э  
лиалах по в  
— Вооб  
он, — но во  
Обязатель  
ночами, ра  
аврал. На  
что так пр  
чается. В  
ния. или



## Глава V. Не откладывай на завтра (Страх: Я боюсь действовать)

Работа не волк — в лес не убежит.

*Народная мудрость*

### Время — деньги

На приеме Кирилл — менеджер. Впрочем, в нашей стране понятие менеджмента весьма своеобразно. «Требуются менеджеры» — объявлениями такого содержания пестрят многие газеты. На деле же — требуются обыкновенные продавцы. Разве что работать им приходится не в магазине за прилавком, на улицах, по квартирам, в офисах и даже в кафе — везде, где можно встретить потенциального покупателя и тут же договориться с ним о покупке. Можно торговать поштучно, можно предлагать мелкие партии. На Западе эта профессия называется «коммивояжер». У нас, наверное для большей солидности, все они — менеджеры по продажам. Ну да речь вовсе не об этом, так как Кирилл и в самом деле менеджер солидной инофирмы и отвечает за организацию работы с персоналом в девяти филиалах по всей стране.

— Вообще-то работать у нас в стране умеют, — говорит он, — но вот чего не умеют вовсе, так это все делать вовремя. Обязательно надо дотянуть до последнего, а потом не спать ночами, работать по 24 часа в сутки и устраивать настоящий аврал. Наше французское начальство в ужасе. Они говорят, что так продолжаться не может. А по-другому пока не получается. В общем, я должен или провести массовые увольнения, или...



— Научить персонал не откладывать дела на потом? — улыбаюсь я.

— Вот именно, — кивает Кирилл.

Не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня — гласит русская пословица.

Однако к ней прислушиваются далеко не все.

— Как летит время! — говорим мы и в ужасе смотрим на часы. Еще недавно казалось, что у нас в запасе целая вечность. Но сначала проходит юность, потом молодость, зрелость, а наши планы так и остаются планами, мечты — мечтами, и все, что нам остается в старости, — это оглядываться назад, лить слезы сожаления и сетовать об упущенных возможностях и бездарно растроченной жизни.

Знакомая картина, не правда ли?

— Это просто катастрофа. Я опять ничего не успеваю.

Антонине Васильевне пятьдесят. Она опоздала на два часа, и я уже целых сорок минут веду беседу с клиентом, который весьма недоволен необходимостью прервать разговор. Его недовольствие я чувствую даже сквозь плотно прикрытую дверь в кабинет.

— Извините, но сейчас я занят, вам придется подождать, — говорю я вечно опаздывающей клиентке, и та тотчас хватается за голову:

— Подождать? И как долго? У меня еще куча дел. Может быть, нам отложить наш разговор на завтра?

— Вы уверены? — я чувствую какой-то скрытый подвох.

— Не очень. Но ведь мне еще так много нужно успеть.

— И можно поинтересоваться что?

— Ну, — в голосе Антонины Васильевны легкое замешательство, она явно не знает, что придумать, однако моментально находит выход:

— У меня заболел ребенок, и мне надо в аптеку за лекарствами, — торопливо выпаливает она.

Никакого ребенка у Антонины Васильевны нет. Но она забыла, что уже рассказала мне об этом, и привела с ее точки зрения самый бесспорный аргумент. Уже второй раз подряд Антонина Васильевна под разными предлогами пытается отложить общение со мной на завтра. Ее проблема состоит в том,

что она вообще  
неопределенны

— Вам так не

— Ну что вы

как я к вам отно

Кроме нас в

курсе насчет ре

— Боже! Ка

И кого я пытал

В самом дел

мя — потехе ча

И что дальше

ваем для того

пеется, утро в

сегодня я не в

перед серьезн

мешают зани

воротливост

ловек с подобо

ны к самому

плата за это

болезни, нес

и сломанная

А ведь в

— У тебя

мама.

— Ерун

Типичн

ся до позд

в дневник

ничему и

костью тя

в детстве

выработа

уже с тру

ния наши

ли вы что

ными сам



что она вообще все дела привыкла откладывать на некоторый неопределенный срок — на потом.

— Вам так неприятны наши беседы? — интересуюсь я у нее.

— Ну что вы! — клиентка сама любезность: — Вы же знаете, как я к вам отношусь.

Кроме нас в холле никого нет, и я осторожно намекаю, что в курсе насчет ребенка.

— Боже! Какая я глупая. — Она всплескивает руками: — И кого я пыталась обмануть!

В самом деле — кого? Сделай дело — гуляй смело, делу время — потехе час — этим простым мудrostям нас учат с детства. И что дальше? Увы, каких только хитростей мы не придумываем для того, чтобы оправдать собственное бездействие! Успеется, утро вечера мудренее, глядишь, уладится само собой, сегодня я не в форме, а вот завтра наверняка сделаю это лучше, перед серьезной работой нужно хорошо отдохнуть, опять мне мешают заниматься делом — наши хитрости бесконечны, а изворотливость не знает границ. И к кому бы ни обращался человек с подобными фразами, все они в конечном счете обращены к самому себе. Мы обманываем себя и только себя, и расплата за этот, казалось бы, невинный обман — запущенные болезни, неоконченные дела, неудачная карьера, а может быть, и сломанная судьба.

А ведь все начинается с мелочей.

— У тебя много уроков. Сделай хотя бы часть, — убеждает мама.

— Ерунда, успеется. Можно, я поиграю в футбол, ладно?

Типичная ситуация из нашего детства. Футбол затягивается до позднего вечера, уроки не сделаны, и на следующий день в дневнике красуется огромная двойка. Увы, жизнь нас так ничему и не научила. Став взрослыми, мы подчас с той же легкостью тянем с неприятными делами и обязанностями, но если в детстве мы были наивны и бесхитростны, то с возрастом уже выработали целую систему объяснений на все случаи жизни и уже с трудом отличаем реальные препятствия на пути решения наших проблем от собственного вымысла. Итак, склонны ли вы что-либо откладывать на потом? Попробуйте быть честными сами с собой, и если вы не представитель редкой породы



фанатиков планирования (см. выше), то ваш ответ, вероятно, будет положительным.

— Вот видите, даже разговор с вами, и тот мне ужасно хочется отложить на потом, — признает Антонина Васильевна, когда я приглашаю ее в кабинет. — Я и опаздываю к вам лишь потому, что надеюсь: а вдруг у вас не найдется для меня времени, и вы перенесете встречу на другой день. Поверьте, я вовсе не люблю опаздывать. Я даже сейчас чувствую себя неловко, и еще в машине чувствовала себя неловко, но вот ведь характер, сначала тянула до последнего, потом ехала вся на нервах, а видите, приехала, и снова за свое.

И так всю жизнь.

История Антонины Ивановны вполне типична. Окончив школу, она решила подождать с институтом — и так никогда в институт и не поступила. Устроившись по случаю на легкую, но нелюбимую работу, она тридцать лет проработала на одном месте, хотя всю жизнь мечтала о другой работе, чувствовала в себе настоящее призвание к ней и видела ее даже в снах. Завтра, через месяц, через год — казалось бы, она уже решалась на перемены, но всякий раз что-то мешало, отвлекало, путало ее планы. Она потеряла любимого человека только потому, что сначала три года уговаривала его подождать со свадьбой, а потом, наконец все-таки решившись и дав свое согласие, появилась на пороге загса через пять часов после того, как измученный ожиданием жених выбросил букет в мусорное ведро и, сев на поезд, укатил в другой город. Как оказалось — навсегда. Ее второй муж затащил свою будущую жену в загс силком. Он вовсе не был любимым. Он просто понял, с кем имеет дело, и не оставил Антонине Васильевне ни одного шанса улизнуть. Потом она мечтала о разводе и, естественно, всякий раз откладывала это неприятное дело на потом. С рождением ребенка она тоже решила подождать...

— Теперь уже поздно, — вздыхает Антонина Васильевна, — господи, вы не представляете, как я мечтала о девочке. Я шила ей платья, я придумала ей имя, у меня дома есть целая полка с книгами по воспитанию детей и стопка энциклопедий для девочек.

— А что же помешало родить ребенка? Болезнь?

— Обстоятельств  
ка. Все эти обстоят  
нений. Нелюбим  
нимый страх остат  
нелюбовь к мужу  
кинула Антонину  
ровье, проблемы  
руднения. А в рез  
— Мой муж го  
вариваю с дочерью  
это ненормально  
Беспокойство  
психические рас  
ствие ждать у мо  
ды на завтрашн  
ям, которые спо  
вовсе не обязат  
радикальных, т  
ребенка. Подоб  
далеко не кажд  
ге все равно сп  
стоянии души  
можем сверну  
— Ну вот, я  
белка в колесе  
— Как бел  
выходной пр  
сегодня слиш  
пой домашни  
Возможн  
близких. Во  
лове неприя  
ко прибавит  
но, есть и те  
беспокойст  
нако в боли  
вызывают



— Обстоятельства, — грустно опускает голову моя клиентка.

Все эти обстоятельства я могу перечислить и без ее объяснений. Нелюбимый муж, надежды на развод и вполне объяснимый страх остаться с ребенком на руках одной, позже, когда нелюбовь к мужу сменилась привычкой и мысль о разводе покинула Антонину Васильевну навсегда, стало пошаливать здоровье, проблемы с продуктами, еще позже — финансовые затруднения. А в результате...

— Мой муж говорит, что я схожу с ума. Что я больше разговариваю с дочерью, чем с ним. Мне уже и самой кажется, что это ненормально. Как же быть?..

Беспокойство, хроническая тревога и усталость, нервные и психические расстройства — вот типичная плата за удовольствие ждать у моря погоды и предпочитать мифические надежды на завтрашний день сегодняшним решительным действиям, которые способны в корне изменить вашу жизнь. Впрочем, вовсе не обязательно вести речь о переменах действительно радикальных, таких как развод, смена работы или рождение ребенка. Подобные поворотные моменты в жизни случаются далеко не каждый день. А вот мелкие поблажки, которые в итоге все равно способны отразиться на наших делах и нашем состоянии души, мы делаем практически каждый день. Увы, мы можем свернуть горы, а зачастую лишь разводим руками:

— Ну вот, я опять ничего не успеваю. А ведь весь день как белка в колесе...

— Как белка? А кто весь вечер сидел у телевизора? Кто весь выходной провалялся в постели? Кто еще с утра твердил, что сегодня слишком плохо себя чувствует и надо подождать с кипой домашних дел до следующих выходных?

Возможно, вам доводилось слышать подобные упреки от близких. Возможно, и у вас самих нет-нет да и мелькала в голове неприятная мысль, что к следующим выходным дел только прибавится и взяты за них будет еще трудней. Безусловно, есть и те, кто не испытывает по этому поводу ни малейшего беспокойства. Что ж, в таком случае, эта глава не для них. Однако в большинстве случаев отложенные в долгий ящик дела вызывают массу негативных эмоций, головную боль, бессон-



ницу и становятся причиной более серьезных психических расстройств.

Так как же научиться если не сворачивать горы, то выполнять каждое дело в отведенное ему здравым смыслом время? Мы уже говорили о деморализующем нас страхе перед неизвестностью. Привычка все откладывать на потом лишь усугубляет эти страхи, но мы сами прокладываем им дорогу, предпочитая отдавать себя во власть обстоятельств, а не управлять ими по собственному усмотрению. Так может быть, попробовать жить по-другому?

## Место встречи изменить нельзя

— По-другому? Так за чем же дело стало? С завтрашнего дня и начнем.

Интересно, как часто вы говорили себе подобные фразы? Завтра я начну делать зарядку, почию сгоревший выключатель, сделаю генеральную уборку, займусь уроками с сыном. Чего только мы не откладываем на завтра! Однако приходит утро нового дня, и все наши благие намерения куда-то испаряются, появляются новые дела, новые желания, новые проблемы. Думаю, я не ошибусь, если скажу, что перед нами самый распространенный тип поведения, в основе которого лежит обычная человеческая лень. С него и начнем, а затем рассмотрим еще несколько моделей поведения, характерных для любителей все откладывать на потом. Итак:

### 1. Обманщик

«Я сам обманываться рад» — эти слова написал Пушкин почти 200 лет назад. Они и сегодня актуальны. Именно так и поступает типичный обманщик. Зачем признаваться в собственных лени и безволии? Я устал, я имею право посмотреть интересный фильм, у меня плохое самочувствие, вечером мне будут мешать, сегодня у меня все валится из рук. Можно не сомневаться, что оправдание найдется всегда. Но этого мало. Дело не сделано, и рано или поздно его все равно делать придется. Эта мысль способна испортить любой отдых, отвлечь от любого интересного фильма, испортить вкус даже самых

изысканных блюд. Чтоб  
сердцем позабыть об от  
мо большее. Обмануть с  
но пообещать самому се  
эффект достигнут. «В  
чем же волноваться?»  
сколько бессмысленны  
той же легкостью, с к  
Речь даже не о делах. М  
ние — никогда. Глуби  
ти присутствует у обм  
может выливаться в  
обычной раздражител  
до глубокой депресс  
корне изменив свой  
не каждому. (Ярче в  
ся у курильщиков.  
рить чуть ли не каж  
гие вредные прив  
страсть к азартным

### 2. Накопитель

Этот тип повед  
предыдущий. Раз  
нуждается в опра  
тить ее нудными  
хорошая знаком  
Она копит ее в т  
обнаружив, что  
не могу делать  
суждает она. Д  
ного типа нужд  
жизненных об  
комых или пр  
шить все одни  
ля, которая н  
неудач в жиз  
вая сдвиг



изысканных блюд. Чтобы успокоить свою совесть и с легким сердцем позабыть об отложенных в сторону делах, необходимо большее. Обмануть себя просто. Достаточно лишь мысленно пообещать самому себе, что дело будет сделано, и... нужный эффект достигнут. «В самом деле, я сделаю это завтра, так зачем же волноваться?» Обманщик и сам не замечает того, насколько бессмысленны порой его обещания, и забывает о них с той же легкостью, с какой и дает. Расплата приходит позже. Речь даже не о делах. Можно обмануть сознание, но подсознание — никогда. Глубинное ощущение собственной виновности присутствует у обманщика на протяжении всей его жизни и может выливаться в самые различные формы болезней — от обычной раздражительности и «беспричинной» бессонницы до глубокой депрессии, выбраться из которой можно лишь в корне изменив свой подход к жизни. Увы, это удастся далеко не каждому. (Ярче всего подобный тип поведения проявляется у курильщиков. Многие из них обещают себе бросить курить чуть ли не каждый день. С тем же успехом бросают и другие вредные привычки — обжорство, любовь к спиртному, страсть к азартным играм и т. д.)

## 2. Накопитель. Синдром студента

Этот тип поведения так же склонен давать обещания, как и предыдущий. Разница лишь в том, что зачастую он даже не нуждается в оправданиях. Жизнь слишком хороша, чтобы портить ее нудными делами, рассуждает такой человек. Одна моя хорошая знакомая никогда не моет посуду сразу после еды. Она копит ее в течение целой недели и берется за дело лишь обнаружив, что у нее не осталось ни одной чистой тарелки. «Я не могу делать того, в чем нет острой необходимости», — рассуждает она. Действительно, чтобы действовать, люди подобного типа нуждаются в обязательном понукании — со стороны жизненных обстоятельств, начальства, родственников и знакомых или просто людей со стороны. Накопить кучу дел и решить все одним махом — вот жизненная установка накопителя, которая нередко становится причиной многочисленных неудач в жизни, начиная от провала на экзаменах и заканчивая срывом ответственных заданий на работе. Нет нужды го-



ворить, что такой человек живет в постоянном стрессе, а это далеко не лучшим образом сказывается на его здоровье.

— Я могу неделями есть, спать и развлекаться, — признает на приеме Александр К., — а потом начинается мозговой шторм, и в такие дни я могу работать по двадцать четыре часа в сутки. Не вижу в этом ничего плохого. Зато я и отдыхаю, и тружусь на полную катушку.

— Так в чем же проблема? — осторожно интересуюсь я.

— Проблема в том, что в последнее время меня мучают жуткие головные боли и я совсем не могу спать, — признается он.

Обычное состояние накопителя. Такой человек похож на штангиста. Все больше вес отложенных дел, все мощнее должен быть финишный рывок для их завершения. Увы, силы человека небезграничны и рано или поздно штанга окажется слишком тяжелой. Может быть, лучше не доводить дело до крайности и научиться поднимать тяжести по частям?

### 3. Оптимист

Все, что ни делается, — к лучшему. Даже если ничего не делается. Таков жизненный девиз типичного оптимиста, хотя сам он, однако, с этим не согласится. Его бездействие равносильно действию. Он тянет время сознательно, умышленно откладывает решение проблем и необходимость принятия срочных решений считает ненужной спешкой и суетой. Все утрясется само собой. Утро вечера мудренее. Время все расставит по местам. Подобных высказываний он приведет вам тысячи. Возможно, он даже верит в Бога, и тогда его позитивный фатализм еще крепче и еще надежнее.

В свои сорок лет Нелли К. еще ни разу не была замужем. Она пришла ко мне снять венок безбрачия и была немало удивлена тем, что я вовсе не занимаюсь подобными вещами, считая их обычным шарлатанством. Нелли верит в судьбу и совсем не верит в себя. Но в будущее смотрит с оптимизмом. Узнав, что вовсе не нуждается в услугах колдуна, она оживляется.

— Тогда все будет в порядке. Просто надо немного подождать. Наша встреча должна произойти сама собой, случайно, — рассуждает Нелли, — а если я подойду к человеку прямо на улице и заговорю с ним, то это будет совсем не то...

### 4. Критик

Критик как, ниче  
Человеку  
нее прост  
часами ф  
ности. К  
смелост  
ный спо  
ный инд  
ли у себ

— Может  
— Я редко  
— Вы кра  
внимания?  
— Обращ  
сти, — вспых  
Ее встреч  
— Я так д  
ся, — рассу  
цов, мой под  
то счастли  
Всему свое

Нелли и  
отношении  
пальцы, и в  
«Надо нем  
шему». Ин  
ся от неизв  
одиносте  
неудовлет  
нелюбимо  
— Все б  
На это  
вернется  
всерьез. И  
рить — не



- Может быть, попытаться познакомиться в гостях?
- Я редко хожу в гости.
- Вы красивая женщина. Неужели никто не обращал на вас внимания?

— Обращали. И очень многие. Терпеть не могу их наглости, — вспыхивает Нелли.

Ее встреча еще впереди, и она не расстраивается.

— Я так долго жду, что мы просто не можем не встретиться, — рассуждает Нелли. — Наверное, так и надо. В конце концов, мои подруги поспешили выйти замуж и теперь не очень-то счастливы. Это все потому, что нельзя торопить события. Всему свое время, не правда ли? — с улыбкой говорит она.

Нелли и в самом деле оптимистка. Но, боюсь, при таком отношении к жизни ее время слишком быстро течет сквозь пальцы, и встреча с Ним так и останется незбыточной мечтой. «Надо немножко подождать, возможно, все изменится к лучшему». Инерция как жизненная стратегия и способ защититься от неизвестности — вот истинная причина затянувшегося одиночества Нелли К., бездетности Антонины Васильевны, неудовлетворенности работой — терпеливо выполняемой, но нелюбимой — миллионов и миллионов людей.

— Все будет хорошо, — как заклинание повторяет Нелли.

На этом мы и расходимся. Думаю, лет через двадцать она вернется в этот кабинет, чтобы говорить о своих проблемах всерьез. Но не будет ли слишком поздно? Мне хочется верить — нет.

#### 4. Критикан

Критика, критика и еще раз критика — вот первое правило, как, ничего не делая, чувствовать себя на высоте положения. Человеку, который по-настоящему занят любимым делом, на нее просто не остается времени. Зато те, у кого нет дел, готовы часами философствовать, обсуждая результаты чужой деятельности. Критиковать легко, но чтобы действовать, нужны усилия, смелость пойти на риск ради перемен. Критика не только удобный способ создать иллюзию собственной значимости, но и верный индикатор состояния ваших собственных дел. Вы заметили у себя склонность к критике? Пора засучить рукава...



## Сделал дело — гуляй смело

Можно отложить уборку квартиры, но нельзя отложить жизнь. Можно отложить ремонт магнитофона, но как насчет того, чтобы отложить рождение ребенка? Как насчет того, чтобы отложить любимое дело ради привычной работы? А если за эту рутинную работу платят неплохие деньги? Мы делаем свой выбор каждый день, каждый час, каждую минуту. В конце концов, все мы люди и имеем право на маленькие слабости. Главное — у нас есть выбор и у нас есть жизнь. Куда хуже, когда, выбрав раз и навсегда пассивное ожидание, мы лишаем себя способности к действию в дальнейшем и уже не замечаем того, что свободное волеизъявление и самоопределение, принадлежащие нам по праву, заменяются случайным стечением обстоятельств, а органичное понимание жизни искажается нашей неспособностью признать собственные ленность, безволие, страх. Сдавшись на их милость, мы расходуем свои силы в бездействии, которое разрушительно уже само по себе. Мы не только не способны повернуть реки вспять, нам трудно встать с кресла, чтобы приготовить себе бутерброд. Нет действия — нет жизни. И если Бог, создавая мир, поддался бы тем же слабостям, то в мире не было бы ничего, кроме хаоса. Скука и неудовлетворенность, пустота и раздражение, самоотчуждение и саморазрушение — они идут за бездействием, они тоже наш выбор, они могут остаться с нами навсегда. Хотим ли мы этого?

— Но ведь отдых необходим человеку, — возразят многие, — мы отдыхаем, мы собираемся с силами, мы готовим себя к будущим делам и поступкам, так что же в этом страшного?

В отдыхе — ничего. Но бездействие вовсе не отдых, и наивно полагать, что, ничего не делая, мы собираем силы на будущее. Отказ от действия столь же трудоемок порождает чувство усталости, сколь и само действие, но, будучи абсолютно непродуктивным и не способствующим самореализации личности, он требует куда больших нервных затрат и подтачивает нас изподволь, незаметно, отравляя нам радость и заставляя даже в самые счастливые моменты вдруг в ужасе хвататься за голову и восклицать:

— О господи!  
Замечали ли вы  
себя человек,  
ное или слож  
вращаем ее в  
леть ее будет  
ресечь Сахар  
начале и не  
Свернуть гор  
титься в мон  
тупность зав

Итак, если  
ренесению д  
устали, у вас  
или вдруг в  
это лучшее д  
ражнения бу  
пать, услови  
завтра вооб  
все, что мы  
ня и сейчас

Начне

Долой  
Исклю  
мы самооб  
приходят  
искушени  
ложить де  
ную пози  
схватить  
деяться

Вот с  
— За  
дьяш  
сила



— О господи! Я же совсем забыл!

Замечали ли вы, каким истощенным начинает чувствовать себя человек, когда ему предстоит выполнить что-то неприятное или сложное? Мы сами провоцируем эту усталость, превращаем ее в хроническую; увы, придет время, когда преодолеть ее будет так же трудно, как покорить Джомолунгму и пересечь Сахару пешком. Так не проще ли остановиться в самом начале и не выстраивать перед собой неприступные стены? Свернуть горы проще всего до того, как они успели превратиться в монолит. Парадокс, но часто их величина и неприступность зависят от нас.

Итак, если вы заметили в себе описанную выше тягу к перенесению дел на потом, приступайте к ним немедленно. Вы устали, у вас болит голова, вы пропускаете интересный фильм или вдруг вспомнили, что забыли выключить плиту? Что ж, это лучшее доказательство того, что наши рекомендации и упражнения будут для вас бесполезны. Но прежде чем приступать, условимся об одном: никогда и ничего не будет завтра, завтра вообще лишь продолжение дня сегодняшнего, и потому все, что мы можем сделать, мы можем и должны делать сегодня и сейчас.

## Начнем с малого

### Долой самообман!

Исключите любые отговорки. Освежите в памяти механизмы самообмана и типичные фразы и формулировки, которые приходят в голову всякий раз, когда вы уже готовы поддаться искушению и найти тысячи оправданий вашему желанию отложить дело в очередной долгий ящик или занять выжидательную позицию наблюдателя. В этом случае они помогут вам схватить себя за руку и заставить добиваться желаемого и надеяться только на себя.

Вот они:

— Завтра я сделаю это лучше; сегодня не слишком подходящий день; будет лучше, если я начну это дело со свежими силами; мне кажется, нужно не торопиться и как следует



это обдумать; я слишком устал/а; у меня болит голова; я не очень хорошо себя чувствую и т. д.

— Надеюсь, что все будет хорошо; завтра все будет по-другому; все уладится само собой; я хотел бы, чтобы все сложилось иначе; каждому свое; всяк сверчок знай свой шесток; работа не волк — в лес не убежит; в конце концов, все, что ни делается, — к лучшему; авось, сойдет и так.

Подобных высказываний — великое множество. Вы и сами наверняка замечали в своей речи стандартные выражения, произнесение которых предваряет просмотр первого попавшегося фильма, бессмысленное чтение позавчерашней газеты или бесконечные разговоры по телефону с приятелями или приятельницами. Вспомните все что возможно, выпишите ваши любимые отговорки на отдельный листок и повесьте этот список на видном месте. Пополняйте этот список еженедельно. Учтите: утратив возможность пользоваться любимыми отговорками, ваш ум будет изобретать все новые и новые. Не обманывайте себя тем, что причина, по которой вы снова собираетесь «ненадолго прилечь на диван», кажется вам уважительной. Пускай она и в самом деле окажется уважительной, но все же будет в вашем списке. Помните, составление списка отговорок — первое важное дело, которое нельзя отложить на потом.

### Десять негритят

Вы не хотите заниматься этим сегодня, но охотно сделаете это завтра? Что ж, у вас нет оснований себе не верить, в конце концов, вы честный человек и всегда держите свое слово. Или не так? Верность собственным обещаниям легко проверить с помощью небольшого, но довольно наглядного эксперимента. Одна из моих клиенток Ольга Г. назвала его методом *Десяти негритят*. Всякий раз, когда она решала что-либо отложить на потом и обещала себе, что обязательно сделает это завтра, Ольга ставила на полку очередную фарфоровую фигурку, благо в ее доме подобных фигурок было предостаточно. Подразумевалось, что, выполнив свое обещание, она снимет фигурку и таким образом будет контролировать количество отложенного и сделанного. «Поначалу игра с фигурками мне очень нрави-

лась, — рассказывала  
придумывала себе оп  
нужное место и счит  
койна. А потом... Пот  
проходила мимо по  
дочери о том, зачем я  
гали меня в уныние.  
далеко».

Ольга справила  
очевиден был самоо

Напоминать себ  
с помощью любых  
стых консервных б  
Условие одно: все э  
сте и попадаться н  
Чем более публичн  
тем большее дейст  
нию отложить да  
мысль все-таки ме  
себе путь к отсту  
экспонат.

### Испытание т

Обычно я рек  
мое неподходящ  
том времени, ко  
нимаетесь дома  
ваших любимы  
ресный фильм  
матч по футбол  
ный. Уже одно  
нашли в себе с  
ворит о многом  
телевизор, уст  
ность, наслади  
торое вы, возм  
есть и сила во  
пытываете н



лась, — рассказывала мне впоследствии Ольга, — я даже не придумывала себе оправданий. Я просто ставила фигурку на нужное место и считала, что моя душенька может быть спокойна. А потом... Потом этих фигурок стало так много, что я проходила мимо полки только отвернувшись, а вопросы моей дочери о том, зачем я заставила всю полку игрушками, повергали меня в уныние. Я и не думала, что моя лень заходит так далеко».

Ольга справилась с собой со второй попытки. Слишком уж очевиден был самообман.

Напоминать себе о своих собственных обещаниях можно с помощью любых предметов — от спичечных коробков до пустых консервных банок. Чем необычнее предмет, тем лучше. Условие одно: все эти предметы должны стоять на видном месте и попадаться на глаза не только вам, но и вашим близким. Чем более публична ваша выставка невыполненных обещаний, тем большее действие она возымеет. Не поддавайтесь искушению отложить данное упражнение на завтра. Если подобная мысль все-таки мелькнула у вас в голове, самое время отрезать себе путь к отступлению и поставить на полку свой первый экспонат.

### Испытание тишиной

Обычно я рекомендую выбирать для этого упражнения самое неподходящее с вашей точки зрения время. Речь не идет о том времени, когда вы должны быть на работе или активно занимаетесь домашними делами. Неудобное время — это время ваших любимых телевизионных програм. Вы смотрите интересный фильм? Прекрасно! Вы пропускаете увлекательный матч по футболу? Тем лучше! Первый шаг всегда самый сложный. Уже одно то, что вы все-таки решились заняться собой и нашли в себе силы изменить привычный распорядок дня, говорит о многом. Итак, поставьте перед собой часы, выключите телевизор, устройтесь поудобнее и, похвалив себя за решительность, насладитесь тем приятным чувством самоуважения, которое вы, возможно, испытаете, доказав самому себе, что у вас есть и сила воли, и характер. Хотя не исключено, что вы не испытываете ничего, кроме раздражения, ведь вы вынуждены



отказаться от любимого развлечения ради упражнения, которое с тем же успехом можно проделать и после окончания сериала, футбольного матча, любимой телеигры и т. д. Не обманывайте себя. Никакого другого времени. Это упражнение теряет всякий смысл, если для его выполнения от вас не потребуются никаких жертв. Подумайте об этом. Сидите с выключенным телевизором не более пяти минут. Потом включите вашу любимую программу, но тоже ровно на пять минут. Попробуйте проанализировать ваше состояние теперь. Можете ли вы забыть ваши предыдущие ощущения и полностью сосредоточиться на программе? Не испытываете ли вы легкого дискомфорта оттого, что упражнение оказалось слишком легким, жертва — не столь уж большой, а значит, и ваша сила воли вовсе не так уж велика, как вам только что казалось? Опираясь на новые ощущения, предоставьте себе возможность выбора — либо выключить телевизор ровно по прошествии установленных в упражнении пяти минут, либо тогда, когда вам этого захочется. Главное, установите точные временные рамки просмотра. Запишите выбранный вами временной интервал на листке бумаги и строго придерживайтесь собственного решения. Повторяйте это простое упражнение каждый вечер в течение недели и всякий раз фиксируйте выбранное вами время просмотра. Посмотрите, как меняется фиксируемая вами цифра.

### Что может получиться в результате

- Возможно, вы все время стремитесь удлинить время просмотра, стараясь всеми правдами и неправдами досмотреть любимую передачу. В этом случае вы медленно сдаете свои позиции, у вас есть желание, но вы еще не готовы к поступательному движению вперед. Ничего страшного — похвалите себя за то, что вы хотя бы довели испытание до конца, и попробуйте повторить его на следующей неделе. Привычка к самоограничению вырабатывается не сразу, но это именно то качество, которое не позволит вам сдавать свои позиции в дальнейшем.
- Возможно, вы все время уменьшаете время просмотра и в конце концов перестаете смотреть вашу любимую переда-

### Собственная

Большое нач  
отношение к жи  
ся другим чело  
ву, уже сделали  
дение. Дело вов  
минуту, дело в т  
Ваша стратегия

- Не берите  
ходимо ва  
Не стройт  
тия на нес  
точно. Оп  
до 22.15),  
ленной за  
быть сдела  
нее просто



чу вовсе. Быть может, вы даже испытали сильное моральное удовлетворение оттого, что оказались способны на столь большую жертву. Да, вы готовы идти вперед, но излишняя поспешность может изрядно повредить вам в дальнейшем. Не форсируйте события и не взваливайте на себя слишком много. Не прыгайте выше головы — иначе рано или поздно вы перехвалите себя настолько, что захотите получить компенсацию. Учтите, одна побрякушка — и ваши сани покатаются под горку. Не ставьте перед собой невыполнимых задач.

- Возможно, вы строго придерживаетесь установленных интервалов времени. В этом случае у вас все в порядке, и даже странно, что вы до сих пор откладывали свои дела на потом. Вы просто немножко несобранны. Постарайтесь лучше планировать свое время, составьте письменный план на следующую неделю и включите в него самое необходимое. Фиксируйте время и сроки выполнения дел. Немного терпения — и от стратегии малых дел вы сможете быстро перейти к решению серьезных конфликтов и наболевших проблем.

### **Собственная стратегия первого шага**

Большое начинается с малого. Нельзя изменить себя и свое отношение к жизни в одно мгновение. Нельзя сразу проснуться другим человеком. Если вы думаете, что, прочитав эту главу, уже сделали большой шаг вперед, то это глубокое заблуждение. Дело вовсе не в том, каким вы решили быть в данную минуту, дело в том, какие поступки последуют вслед за этим. Ваша стратегия первого шага должна учитывать следующее:

- Не беритесь за сто дел сразу. Вычлените лишь то, что необходимо вам в первую очередь, и составьте четкий график. Не стройте долгосрочных планов. Планируйте свои занятия на несколько часов вперед, и этого будет вполне достаточно. Определите точное время (например, среда с 22.00 до 22.15), которое вы будете посвящать решению определенной задачи. Перестаньте внушать себе, что все должно быть сделано хорошо. Напоминайте себе, что гораздо важнее просто выполнить задачу.



- Попробуйте решить наболевший вопрос прямо сейчас. Действуйте немедленно. Бросьте курить. Сейчас! Начните диету. В данный момент! Перестаньте пить. В эту секунду! Бросьте эту книгу и примитесь за программу физических упражнений. Проблемы решаются здесь и сейчас. Поверьте, вы гораздо сильнее, чем привыкли о себе думать.
- Запретите себе даже вспоминать об усталости, прежде чем наступит время ложиться спать. Усталость и даже болезнь — вовсе не причина откладывать важные дела на потом. Вы больны? Пускай диагноз ставит врач. В противном случае ваша болезнь — лишь уловка, чтобы избежать необходимости что-либо делать. Примитесь за работу, докажите вашему организму, что нет никакого смысла обманывать вас плохим самочувствием, и симптомы мнимых болезней исчезнут сами собой.
- Не забывайте о типичных фразах, которые помогут вам контролировать себя, где бы вы ни находились. По возможности старайтесь избегать их. Кардинально поменяйте логику высказываний. Вот лишь несколько примеров подобной смены акцентов, которая запрограммирует вас на действие. **Не** «Я надеюсь, что из этого что-нибудь выйдет», **а** «Я сделаю так, чтобы из этого что-нибудь вышло»; **не** «Я бы хотел, чтобы все наладилось», **а** «Я сделаю все, чтобы ситуация изменилась к лучшему»; **не** «Возможно, все будет хорошо», **а** «Я сделаю так, что все будет хорошо».
- Ведите дневник собственных жалоб или критических замечаний. Записывая их, вы скоро поймете всю бессмысленность подобного отношения к жизни и начнете воздерживаться от критики и жалоб, потому что вам станет скучно записывать в дневнике этот бесконечный поток. Если вы хотите, чтобы мир изменился, не жалуйтесь на него.

### Завтра будет сегодня!

— Здравствуйте! Я подала документы!  
Удивительно, но сегодня Антонина Васильевна пришла даже на пятнадцать минут раньше назначенного. Такое с ней случается в первый раз, и я застигнут врасплох. У нее подозрительно счастливый вид. В первый раз вижу на лице Анто-

нины Васильев  
не осталось и  
ней не говори  
было, но это  
ких советов с  
— Сегодня  
— Сейчас,

об этом давн  
себе придума  
ническую те  
дывала дол  
это жизнь?

Вспомни  
но интересу

— Погод  
цов мы прож  
тать о прин  
но было по  
нуту, и мне

Лицо у  
нине Васил  
кой-то важ  
Начинаю д  
рываю кли  
удивлени

— Не з

— Я та

Васильев  
мой рабо  
работой,  
сказала е  
мала, он  
сто того

— И

— О

эмоций  
хотя он

— Т



нины Васильевны улыбку. От ее суетливой нерешительности не осталось и следа. Документы? Ни о каких документах мы с ней не говорили, я даже не знаю, о чем идет речь. Как бы там ни было, но этот поступок Антонина Васильевна сделала без всяких советов с моей стороны.

— Сегодня? — интересуюсь я.

— Сейчас, — радостно говорит моя клиентка. — Я мечтала об этом давно, но вы не представляете, сколько отговорок я себе придумала! Вот! — Она решительно протягивает мне ученическую тетрадь. — Вчера я выписала сюда все, что я откладывала долгие годы. Прочитала — и сама ужаснулась. Разве это жизнь?

Вспомнив историю ее взаимоотношений с мужем, осторожно интересуюсь, идет ли речь о разводе.

— Погодите, — отмахивается моя клиентка, — в конце концов мы прожили вместе тридцать лет. Я не девочка, чтобы мечтать о принце. Он хороший человек. Вы знаете, мне достаточно было понять, что я способна подать на развод в любую минуту, и мне совершенно расхотелось это делать!

Лицо у меня, наверное, несколько озадаченное. И Антонине Васильевне это даже приятно. Ей явно нравится, что какой-то важный поступок в своей жизни она совершила сама. Начинаю догадываться в чем дело, но с удовольствием подыгрываю клиентке и продолжаю изображать крайнюю степень удивления:

— Не знаю уж, что и подумать, — говорю я.

— Я так и думала, что вы удивитесь, — говорит Антонина Васильевна. — Это была тайна. Мы говорили о моей нелюбимой работе и о муже, а я мечтала совсем о другом. Бог с ней, с работой, сейчас она мне даже нравится. А муж... Утром, когда я сказала ему, куда я иду и зачем, он меня просто поразил. Я думала, он будет против, а он обрадовался как мальчишка и вместо того, чтобы идти на работу, поехал вместе со мной.

— И можно узнать куда?

— Он такой милый. — Моя клиентка не в силах сдержать эмоций. — Не муж, разумеется, — чуть строже заявляет она, — хотя он тоже милый, но я говорю вовсе не о нем.

— Тогда о ком?



— О ребенке. Его зовут Андрюша, и у него замечательные ямочки. Вы знаете, мы сразу друг другу понравились, и он даже спросил, приеду ли я к нему еще.

— Вы решили усыновить мальчика?

— Решила? Да я уже подписала все необходимые бумаги. Мы мотались по инстанциям целый день. Я сказала мужу, что тянуть не намерена, и он поднял все свои связи...

— Ну, об этом рассказывать вовсе не обязательно, — обрываю я Антонину Васильевну.

— Мы купили детскую кроватку и начали ремонт, — рассказывает она.

— Господи, и когда вы все это успели сделать?

— Успела. Хотела успеть и успела. Я слишком долго откладывала свое счастье на потом...



## ЧАСТЬ 2 **ОПАСНЫЕ ЭМОЦИИ**



Гла  
(Чу

Бег в

Вина  
нашей жи

Вина э  
покойство  
от того, с  
же — вы и  
дущем та  
как избав  
рим в след

А сейч

Чувств

Порой мы  
свою вину  
сит. В сам  
Камчатке,  
квой? Даж  
уже произ  
ство вины

Один и  
ко потому  
сына. Его с  
очередные



## Глава VI. Без вины виноватые (Чувство вины)

Виновен!

*Обвинительный приговор*

### Бег в бездну

Вина и беспокойство — наиболее часто встречающиеся в нашей жизни формы стресса.

Вина заставляет нас сожалеть о прошедшем событии, беспокойство же заключается в мыслях о будущем. Независимо от того, смотрите вы назад или вперед, результат один и тот же — вы игнорируете настоящий момент. Беспокоиться о будущем так же бессмысленно, как сожалеть о прошлом. О том, как избавиться от снедающего нас беспокойства, мы поговорим в следующей главе этой книги.

А сейчас — несколько слов о чувстве вины.

Чувствовать себя виноватым можно всегда, везде и за все. Порой мы так привыкаем к этому чувству, что готовы искать свою вину даже в том, что, казалось бы, никак от нас не зависит. В самом деле — почему бы не обвинить себя в урагане на Камчатке, в землетрясении в Турции или заморозках под Москвой? Даже если от нас что-то зависело в прошлом, изменить уже произошедшее человек не в силах, какое бы сильное чувство вины он ни испытывал.

Один из моих клиентов развалил собственный бизнес только потому, что считал себя виноватым в плохом воспитании сына. Его сын, обыкновенный лентяй и двоечник, не смог сдать очередные экзамены и оказался перед перспективой исключе-



ния из элитной гимназии. Взятка директору гимназии спасла положение ненадолго. Сына отчислили за драку, а расстроенный отец во всем обвинил себя. Уже через месяц бизнесмен оказался в больнице с инсультом. Тяжелая болезнь, банкротство, более чем полугодовой курс психотерапии — вот последствия его самобичевания. Может быть, это помогло его сыну исправиться? Ничуть. Увы, в тяжелые для отца дни малолетний балбес по-прежнему прогуливал школу и развлекался как хотел. Только избавившись от чувства вины перед сыном и взяв в руки ремень, отец добился желаемого: сын хоть немного, но взялся за ум. Я ни в коем случае не рекомендую ремень как средство от всех бед, но винить себя — значит лишать себя всякой возможности положительно воздействовать на ситуацию. Вина — это болезнь, депрессия, внутренняя коррозия. Не сжигайте вашу жизненную энергию понапрасну, она пригодится вам для других, куда более важных дел.

Однажды мне пришлось работать с достаточно известным спортсменом.

Виктор С. пришел на прием в подавленном состоянии. Выглядел он неважно — потускневший взгляд, опущенные плечи, синяки под глазами. Он жаловался на плохое самочувствие, бессонницу и постоянные головные боли.

Всю сознательную жизнь Виктор посвятил спорту. В своей баскетбольной команде он был ведущим игроком, капитаном, «душой и сердцем» команды. Десять лет лидерства приучили Виктора брать на себя вину за все проигранные матчи. Последней каплей оказался важный турнир, где Виктор не сумел забросить решающий мяч. Команда проиграла, а Виктор побрел в раздевалку, согнувшись под тяжестью собственной вины. С той минуты все в его жизни пошло наперекосяк. К чувству вины прибавилось беспокойство. Виктор стал бояться будущих ошибок и промахов. Ночи накануне игр стали для него хуже ада. Он вспоминал свой злополучный промах, «проигрывал» в мозгу вероятность подобного в предстоящей игре, ворочался с боку на бок, не смыкал глаз и, естественно, выходил на игровую площадку полностью деморализованным. Лидер исчез. Поражение следовало за поражением. Чувство вины росло как снежный ком. Усугубил ситуацию тренер, заявивший:



«Извини, Витя, но твоя спортивная карьера подошла к концу. Ты выдохся». Это был удар ниже пояса. Жизни без спорта Виктор не представлял.

— Я наверняка болен, только врачи никак не могут поставить мне диагноз, — сказал на первом приеме Виктор. — Не знаю, как жить дальше. У меня больше нет сил бороться...

Бороться с чем? С чувством вины, которое разъедало его еще молодой и крепкий организм как ржавчина, с тяжелейшей депрессией, с той злополучной минутой матча, когда он не сумел забить столь нужный мяч, который уже никогда и никому на свете не удастся забить?

Он был совершенно здоров физически, но выглядел настоящей развалиной.

Понять, что ему не нужны лекарства, необходимо лишь изгнать из организма всего лишь одну бациллу — бациллу вины за поражение, Виктор был не в состоянии.

— Я капитан, — упрямо твердил он, — а капитан должен отвечать за все.

— Другими словами — брать всю вину на себя?

— Разумеется. Догадываюсь, к чему вы клоните, но боюсь, мой случай особый.

Особый — как и любой отдельно взятый случай, но и общий — когда масса разрозненных ситуаций складывается в единую картину.

Ответственность предполагает обостренное чувство вины, вина — наказание, наказание — еще большее чувство ответственности и так далее. Вместо реального движения вперед — бесконечное нагромождение вин, вместо прогресса — регресс, вместо настоящего и будущего — прошлое. Я видел, как сгорали в этом порочном круге политики и бизнесмены, великие спортсмены, академики, путешественники, врачи. Чувство вины подобно наркотику. Оно не только губительно — парадокс, но оно даже приятно. А от вины за все несовершенства мира до дьявольской гордыни — один шаг. Я виноват за все — значит, все зависит от меня и только от меня. Заменяя собой трезвую оценку, вина и гордыня влекут человека в пропасть мазохистского наслаждения и самоуничтожения. Исковерканная логика, исковерканное здоровье, исковерканная жизнь.



Воистину, нельзя оборачиваться назад. Пусть библейская притча о жене Лота, превратившейся в соляной столб, послужит вам уроком.

— Я капитан, — упрямо твердил Виктор.

Он взвалил на себя груз ответственности за проигрыш, и дальнейшая жизнь превратилась в наказание, исключавшее какие бы то ни было радости. Мне было жаль этого сильного и талантливого человека, который с таким упрямством коверкал свою судьбу.

Так как же избежать нервного стресса, избавиться от разрушительного чувства вины, заменить наказание — радостью жизни и поступательным движением вперед?

### ВИНОВАТЫ ЛИ МЫ?

Я останавлиюсь на двух основных аспектах, превращающих вину в часть эмоциональной системы личности.

Итак, случай первый — остаточная вина. Это эмоциональный след, который остается в памяти человека с детства. Желая добиться какого-либо практического результата, взрослые, сознательно или неосознанно, вызывают у ребенка чувство вины. «Папа не будет тебя любить, если ты снова это сделаешь», «Тебе следовало бы стыдиться самого себя» (как будто это тебе поможет), «Я твоя мать, и мне за тебя стыдно».

Скрытый смысл этих фраз может вызвать огорчение и у взрослого человека, что уж говорить о ребенке! Любым способом малыш будет стремиться «угодить» папе или маме, добиться их одобрения. А если усилия не увенчаются успехом — возникнет стойкое чувство вины. Подобные реакции будут действовать и тогда, когда ребенок вырастет.

Второй случай — вина, понапрасну взятая на себя, — гораздо тревожнее первого. Как раз он привел в мой кабинет Виктора. В этом случае человек деморализован поступками, которые он совершил недавно и которые не связаны с его детством. Причины тут могут быть совершенно разными. В случае с Виктором — это психологическая травма из-за совершенной ошибки. Однако подобное происходит и тогда, когда вы поругались с кем-то и ненавидите себя за это, или когда

вы чувству  
свой посту  
гуляли сов

### Зарож

Полнее  
ление некот  
чувство ви

### 1. Чувст

Обычно  
полнил ка  
чувством в  
которого ро  
ствует неск  
лей. Разбер

1. «Я по  
может вспо  
в счастье, ч  
идут даже с  
цать часов я  
«Я не развел  
ных высказы  
виноватым

2. «Не бе  
сами разбер  
дают вас зв  
Иногда фор  
палец слома  
мер?» Родит  
как им надо

3. «Ты на  
мобилизуют  
вать угрыз  
мать самост  
они кроме ч  
паническую



вы чувствуете эмоциональное бессилие исправить какой-то свой поступок (например, не помогли в беде другу или прогуляли совещание).

## Зарождение вины

Полнее представить проблему, надеюсь, поможет перечисление некоторых типичных категорий и реакций, вызывающих чувство вины.

### 1. Чувство вины перед родителями у детей

Обычно ребенком манипулируют для того, чтобы он выполнил какое-либо требование родителей, руководствуясь чувством вины. Вина — это эффективный метод, с помощью которого родители управляют поступками своих детей. Существует несколько стереотипов подобного поведения родителей. Разберем некоторые.

1. *«Я пошел на жертвы ради тебя»*. В этом случае родитель может вспомнить сложные моменты, когда он отказывал себе в счастье, чтобы обеспечить что-либо своему ребенку. В ход идут даже страдания, пережитые во время родов: «Восемнадцать часов я мучилась, чтобы ты появился на белый свет». Или: «Я не развелась с твоим отцом только ради тебя». Цель подобных высказываний — заставить ребенка почувствовать себя виноватым и несчастливым родителей.

2. *«Не беспокойся о нас, больных стариках», «Ладно, мы тут сами разберемся. Развлекайся как обычно»* — эти слова вынуждают вас звонить по телефону и наносить регулярные визиты. Иногда формулировки могут несколько меняться: «Ты что, Инога формулировки могут несколько меняться: «Ты что, палец сломал, что не можешь набрать один-единственный номер?» Родители запускают машину вины, и вы ведете себя так, как им надо, хотя и с неохотой.

3. *«Ты нас позоришь»* или *«Что скажут соседи?»* Родители мобилизуют силы извне, чтобы заставить ребенка почувствовать угрызения совести за свои поступки и помешать ему думать самостоятельно. Провоцируя страх публичного позора, они кроме чувства вины сеют в детях неуверенность в себе и паническую боязнь неудач.



4. «Из-за тебя у меня повысилось давление». Заявления типа «Ты меня убиваешь» или «Ты доведешь меня до инфаркта» — эффективные генераторы вины, так же как и обвинения в том, что вы являетесь причиной почти всех естественных недугов, связанных со старением. У вас должны быть крепкие плечи, чтобы нести на себе эту вину, поскольку она будет подпитываться соответствующими жалобами буквально всю жизнь. А если вы особенно уязвимы, то можете испытывать даже угрызения совести из-за вполне естественной смерти одного из ваших родителей.

Эти четыре типа манипуляций встречаются чаще всего. Причем родители искренне верят, что просто занимаются воспитанием своего отпрыска, прививая ему хорошие манеры. А ведь ребенка можно научить хорошему поведению в обществе и без провокаций. Простое напоминание, после которого ему станет понятно, почему данное поведение неприемлемо, — гораздо более эффективно. Однако взросление ребенка не кладет конец родительским манипуляциям. Мой приятель — 52-летний врач, еврей по национальности, женат на русской женщине. Он вообще не сообщал своей матери о женитьбе, потому что боялся, что эта новость «может ее убить» или, точнее, что «он может ее убить». Он снял отдельную квартиру лишь для того, чтобы встречаться там каждое воскресенье со своей 85-летней матерью. Много лет она не знает, что ее сын женат и остальные шесть дней в неделю живет в другом доме. Мой приятель ведет эту недостойную игру из страха и чувства вины, что он женился не на еврейке. И хотя он взрослый человек, преуспевший в своей профессии, он все еще находится под властью матери. Каждый день он звонит ей с работы и поддерживает у нее иллюзию, что до сих пор не женат.

Чувство вины, связанное с родителями или семьей, весьма распространено и вынуждает независимого человека мириться с подчинением. Приведенные выше примеры — это только надводная часть айсберга утверждений и приемов, заставляющих сына или дочь избрать платой за родственные узы вину (бездействие в настоящем из-за груза прошлого).

2. Чувство  
Вина — это  
и взрослые  
зоваться для  
ленькие на  
уязвимость.  
товьтесь к з  
шоколадки!

Арсенал  
тельский. «Т  
ко мне бы не  
бы вы были  
не относили  
тот же: «Теб  
виноватым  
бенку».

Конечно  
И если ваши  
вас ли они н

3. Чувство  
Учителя  
вины, а дет  
идеальный  
ния — мины

«Ты очен  
«Тебе до  
Ты такой ум

«Как ты  
как они стол  
хотят, чтобы

Дети тож  
«Не сбеж  
варивать не

Чувство  
определенн  
равно остает



## 2. Чувство вины, провоцируемое детьми

Вина — это улица с двухсторонним движением, и дети, как и взрослые, и более того, с таким же успехом могут ее использовать для манипулирования. Родителями, например. Эти маленькие наивные существа прекрасно ощущают родительскую уязвимость. Вы отказываетесь купить ребенку шоколадку? Готовьтесь к заявлению: «А Васин папа каждый день дарит ему шоколадки!»

Арсенал детских манипуляций не менее богат, чем родительский. «Ты меня не любишь. Если бы ты меня любил, то так ко мне бы не относился». «Вы наверняка меня усыновили. Если бы вы были настоящими моими родителями, то так бы ко мне не относились». Подтекст во всех этих утверждениях один и тот же: «Тебе, как родителю, следовало бы чувствовать себя виноватым за то, что ты так относишься ко мне — твоему ребенку».

Конечно, дети перенимают приемы поведения у взрослых. И если ваши дети используют такую тактику, подумайте, не у вас ли они научились.

## 3. Чувство вины, насаждаемое в школе

Учителя — превосходные мастера насаждения чувства вины, а дети — исключительно податливый, можно сказать, идеальный объект для манипуляций. Вот некоторые заявления — мины замедленного действия:

«Ты очень разочаруешь свою маму».

«Тебе должно быть стыдно, что ты получил такую оценку. Ты такой умный мальчик».

«Как ты можешь так огорчать своих родителей, после того как они столько для тебя делают? Разве ты не знаешь, как они хотят, чтобы ты закончил четверть на отлично?»

Дети тоже склонны к подобным манипуляциям:

«Не сбежишь с уроков на футбол, мы с тобой вообще разговаривать не будем! В прошлый раз мы продули из-за тебя!»

Чувство вины — лучшее средство заставить детей делать определенные вещи определенным образом. Вырастая, вы все равно остаетесь продуктом этой системы.



## Виновен. И что тут плохого?

Я перечислил лишь немногие из вариантов социального давления, способствующих развитию чувства вины. На самом деле этот список может продолжаться бесконечно. Тюрьмы, религиозные и общественные организации — все это институты вины. Однако хочу напомнить, что признание собственной ошибки еще никому не повредило. Человеку свойственно совершать ошибки и учиться на них. Не ошибается лишь новорожденный и мертвый. Только не следует допускать, чтобы собственное раскаяние разрослось до чувства вины. Если вы совершили ошибку и признали ее — уже хорошо, успокойтесь на этом. Еще лучше, если вы постараетесь больше не допускать подобных ошибок. К сожалению, многие люди цепляются за собственное чувство вины как за спасательный круг и упорно не желают отказываться от него. Почему?

Проводя свое настоящее в сожалениях о чем-то прошедшем, можно бездействовать. Зачем вам настоящее? Ведь у вас есть прошлое, и вы очень заняты раскаянием. Для вас вина — просто способ побега от действительности. Вы не желаете забыть прошлое, поскольку в противном случае придется контролировать свои поступки в настоящем.

Вы не несете ответственности за происходящее «сейчас». Вы перекладываете ее на того, кем вы были в прошлом. Таким образом вы надеетесь избежать опасностей, связанных с вашими «сегодняшними» поступками.

Публичное раскаяние всегда вызывает одобрение других. Вина — это чудесный способ получения сострадания. Люди могут не одобрить ваш поступок, однако увидев, как вы мучаетесь и страдаете, — вас поймут, простят и поддержат. Вы предпочитаете, чтобы другие жалели вас, вместо того, чтобы самим себя любить и уважать?

Это наиболее известные выгоды, из-за которых человек не может отказаться от чувства вины. Жаль, что, барахтаясь на «спасательном круге» вины, люди не понимают, что на самом деле именно этот круг тянет их ко дну, что они лишены настоящего. Но, что хуже всего, эти люди также лишены и будущего.

го. Они сами  
пассивность  
самочувстви  
вы не захот  
Если нет, пр

Не хочу

Упражнен  
прошлое нев  
с этим ничег  
жениями сов  
трансформи  
стую мысль,  
ки. Положит  
рит дотла, по  
лист. Глупо  
рел. А теперь  
«сгорело», и  
вернуть его в  
упражнение.  
привычной д  
пишите на не  
Припомните  
чему. Пишите  
разить свои ч  
ступок. Напи  
Перед вами л  
Сожгите его.  
свободны. От  
уже никогда н  
рали.

Это упраж  
Однако отнес  
его, как только  
Упражнени  
клиентов: «Я т



го. Они сами перечеркивают собственную жизнь. Бездействие, пассивность, страхи, самоуничтожение и, как следствие, плохое самочувствие будут вашими постоянными спутниками, если вы не захотите освободиться. Нужны ли вам такие спутники? Если нет, приступим к работе.

## Не хочу быть виноватым!

*Упражнение первое.* Начнем с простого правила: изменить прошлое невозможно. То, что случилось — уже случилось, и с этим ничего нельзя поделать. Будете вы мучить себя угрызениями совести или нет — содеянное никоим образом не трансформируется. Для того чтобы лучше осознать эту простую мысль, возьмите обычный лист бумаги, блюдце и спички. Положите лист на блюдце и подожгите его. Когда он сгорит дотла, попробуйте снова собрать из пепла белый чистый лист. Глупо — скажете вы. Да, согласен, глупо. Лист уже сгорел. А теперь представьте, что этот лист — ваше прошлое. Оно «сгорело», и ни вам, ни кому-либо другому уже не под силу вернуть его в прежнее состояние. Хорошо. Теперь усложним упражнение. Устройтесь поудобнее, лучше в одиночестве в привычной для вас обстановке. Возьмите другой лист и напишите на нем небольшое сочинение на тему «Моя ошибка». Припомните все, что вас мучает, за что вы вините себя и почему. Пишите вдумчиво, стараясь максимально подробно выразить свои чувства, ощущения, детально описать свой проступок. Написали? Положите ваше сочинение на блюдце. Перед вами лежит ваша ошибка, ваше тягостное прошлое. Сожгите его. А вместе с ним и ваше чувство вины. Все. Вы свободны. От вашего проступка остался лишь пепел, который уже никогда не станет вашей ошибкой, как бы вы его ни собирали.

Это упражнение кажется очень простым, даже забавным. Однако отнеситесь к нему со всей серьезностью. Повторяйте его, как только у вас возникает чувство вины.

*Упражнение второе.* Мне часто доводилось слышать от клиентов: «Я такой(ая) растяпа и неумеха, такой(ая) робкий.



Моя жена (муж, соседи, родители) все время говорит мне об этом. Но что я могу сделать? Я стараюсь исправиться, но ничего не выходит. Видно, я действительно растяпа и неумеха!»

Услышав неодобрительное замечание в свой адрес, вспомните изречение Иисуса Христа: «Кто сам без греха, пусть первым бросит в нее камень». Идеальных людей не бывает, и у каждого из нас есть свои особенности. Кому-то они нравятся, кому-то нет. Это вполне естественно. И вам совершенно не нужно всеобщее одобрение, тем более что заслужить его невозможно. В стремлении нравиться всем вы лишь попусту тратите силы и самого себя. Вы таков, какой есть, со всеми своими достоинствами и недостатками. Вы вольны выбирать свой образ мыслей, жизни и поведения точно так же, как другие вольны принимать их или не принимать. Одобрение других приятно, но это не самое важное. Когда вы перестанете испытывать потребность в одобрении, отпадут и угрызения совести за поведение, которое не приносит одобрения.

*Упражнение третье.* Составьте список всех своих плохих поступков или тех, которые вы считаете плохими. Он может выглядеть, к примеру, так:

1. Сегодня я поссорился с сослуживцем. Мне казалось, что он портит мою работу, а затем выяснилось, что я был неправ.
2. Из-за ссоры на работе я вернулся домой очень поздно, хотя обещал жене прийти к семи вечера.
3. Поскольку я торопился домой, я нечаянно столкнулся на лестнице с соседкой, чуть не сбил ее с ног и ее же при этом обругал...

Измерьте свою вину в каждом поступке, используя шкалу от 1 до 10. Допустим, ссора с сослуживцем кажется вам наиболее значимой и из-за нее вы испытываете наибольшие угрызения совести. Значит, и оценивать вы ее будете высоко, около десяти баллов. А опоздание домой вы считаете почти оправданным, поэтому оцениваете его в два балла. И так, последовательно, оцените каждое действие. Далее сложите очки, которыми вы оценили каждый плохой поступок, и подумайте: имеет ли в данный момент какое-либо значение, равняется общая сумма ста или миллиону? Нарочно припишите себе еще сто



очков. Что-либо изменилось? Исчезла ссора с сослуживцем? Вы вернулись домой вовремя? А может, вы успели совершить еще что-то ужасное? Ничего подобного. Все осталось по-прежнему.

Это упражнение поможет вам понять, что, как бы вы ни терзались виной за содеянное, данный момент останется неизменным, а все ваши угрызения совести — абсолютно бесполезными.

*Упражнение четвертое.* Это упражнение похоже на предыдущее. Только на этот раз вы должны разделить бумагу для записей на две колонки. В первую вы запишете «плохие» поступки. Во вторую — последствия своего поведения. Оцените их так: приятные или полезные для себя последствия от 1 до 5, в зависимости от степени полезности и приятности. Например, ссылаясь на список из третьего упражнения:

1. Я поссорился с сослуживцем... Последствия: Я понял, что его подход к решению проблемы эффективнее, в результате наша ссора прояснила многие спорные моменты моей работы и улучшила ее. Ссора научила меня детальнее и серьезнее вникать в предложенные мне нестандартные решения, помогла мне выявить недостатки, которых я впредь смогу избежать. Далее, возможно, я стану работать продуктивнее и поднимусь по службе. Оценка: 5 баллов.

- ...
3. Я обругал соседку... Последствия: некоторое время она будет обижаться, а я — чувствовать неловкость при встрече с ней. Однако я могу извиниться и наладить отношения. В результате я сделал вывод — не кричать сгоряча на людей, это поможет мне впредь избегать таких неприятных ситуаций. Возможно, я лучше смогу контролировать свое поведение и избавиться от многих мелких бытовых неприятностей. Оценка: 2 балла...

Это упражнение покажет вам, каковы реальные результаты ваших «плохих» действий, чем они могут помочь вам, как могут изменить вас и вашу жизнь в лучшую сторону, если вы станете относиться к себе без излишней требовательности.

*Упражнение пятое.* Это упражнение достаточно сложное эмоционально, поэтому приступать к нему следует только бу-



дучи уверенным в своей готовности добиться успеха. Если вы настроены решительно, то покажите тем вашим близким, которые пытаются вами манипулировать с помощью чувства вины, что вы в состоянии пережить их разочарование. То есть, когда родственники попытаются вызвать у вас приступ угрызений совести словами: «Ладно, отдыхай, я сам(а) сделаю это, хотя я совсем без сил», отвечайте: «Хорошо. Раз ты так решил(а), вместо того чтобы подождать меня несколько минут, то, думаю, я ничего не смогу сделать, чтобы тебя разубедить». Это потребует от вас мужества, зато поведение других должно измениться. Они поймут, что не могут беспредельно распоряжаться вашими чувствами. И тогда наконец эмоциональная власть окружающих навсегда исчезнет.

*Упражнение шестое.* Это одна из ролевых игр, используемых мною на групповых занятиях. В этом упражнении молодая девушка 23 лет оказывается перед своей матерью (чью роль исполняет другая участница группы) и сообщает ей, что хочет уехать. «Мать» должна использовать все возможные доводы, порождающие чувство вины, чтобы удержать ее дома. Этот диалог стал завершением часового обучения «дочери» искусству защиты от «маминых» аргументов, вызывавших у нее чувство вины.

Дочь: Мама, я купила квартиру и теперь буду жить отдельно.

Мать: Ты уходишь от меня?

Дочь: Да. Я взрослый человек и хочу жить самостоятельно.

Мать: Если ты это сделаешь, у меня будет инфаркт!

Дочь: Но ты ведь знаешь телефон «скорой помощи».

Мать: Как ты можешь?! Столько лет я о тебе заботилась, а сейчас ты уходишь и оставляешь меня здесь умирать?! Неужели у тебя совсем нет сочувствия к больной матери?

Дочь: Я всегда готова тебе помочь, но, думаю, в данном случае ты в моей помощи не нуждаешься.

Мать: Ладно, если ты так жестока, если ты считаешь, что твоя мать заслуживает подобного отношения, то давай, иди. И забудь дорогу в мой дом! Я всю жизнь тебе отдала, ради тебя вытерпела такие муки!

Дочь: М  
но пытаться  
Мать (х  
жется, я у  
Дочь: С  
уйду?

В этом д  
стимулятор  
момента до  
воевать себ  
насаждающ  
все усилия,  
нии и под ко  
ты, либо жи  
ного чувств  
дочери. Если  
терапии, пр  
«Проиграйт  
зовать описа  
визор» и по  
что описал, с

С побед

В заключе  
ном баскетбо  
Виктора С. сп  
ник баскетбо  
своим бывши  
гудели. Кое-к  
ных гостей. В  
на площадке.  
мо-таки веяло  
трибуне, он по  
сорока в коро  
меня: «Вы зна  
лись уже год»



Дочь: Мама, спасибо, что вырастила меня. Однако не нужно пытаться меня удержать. Я уже все решила.

Мать (хватаясь за грудь): Все! У меня сердцебиение. Кажется, я умираю. Ты меня убиваешь!

Дочь: Скажешь ли ты мне что-нибудь другое, прежде чем я уйду?

В этом диалоге дочь отказывается поддаваться очевидным стимуляторам вины, которыми закидывает ее мать. До этого момента дочь была настоящей рабыней, и все ее попытки отвоевать себе независимость неизменно разбивались о слова, насаждающие чувство вины. Мать была готова приложить все усилия, чтобы продолжать держать свою дочь в подчинении и под контролем. Дочь должна либо усвоить новые ответы, либо жить в рабской зависимости от матери и собственного чувства вины до конца жизни. Вчитайтесь в ответы дочери. Если у вас нет возможности посещать группу психотерапии, прибегните к помощи хорошего друга/подруги. «Проиграйте» эту сценку вместе с ним/нею. Можете использовать описанную в первой и третьей главах технику «телевизор» и посмотреть «фильм», сценарий которого я только что описал, с собой в роли дочери.

### С победой!

В заключение хочу рассказать вам об одном знаменательном баскетбольном матче. Приглашение на матч я получил от Виктора С. спустя год после наших с ним встреч. Я не поклонник баскетбола, но решил не упускать случая и повидаться со своим бывшим клиентом. Зал был набит до отказа. Трибуны гудели. Кое-как я умудрился протиснуться в ложу для почетных гостей. Виктор в числе других спортсменов разминался на площадке. Высокий, красивый, мускулистый. От него прямо-таки веяло уверенностью и здоровьем. Заметив меня на трибуне, он помахал рукой. Мой сосед, лысоватый мужчина лет сорока в короткой кожаной куртке, удивленно воззрился на меня: «Вы знакомы с С.?» «Да, — ответил я, — но мы не виделись уже год». «Вы многое упустили, — посочувствовал мне



сосед. — Как раз год назад у него был срыв в карьере, многие думали, что он уже никогда больше не сможет играть, но сейчас он играет божественно! Смотреть за его игрой — настоящее удовольствие! Кстати, вы знаете, что его пригласили в НБА?» Свисток судьи к началу матча прервал его.

Из спорткомплекса я уходил по-настоящему счастливым. Приятно было чувствовать, что моя помощь вернула к жизни отчаявшегося человека, вернула ему настоящее и несомненно блестящее будущее. Хотя, на самом деле, я лишь помогал Виктору. Свою судьбу он решил сам.

ГЛА  
(Бе

На гр

Беспок  
современн  
сердечных  
не испыты  
Даже живо  
В данной гл  
обще, а об и  
ятся за дете  
нами, любя  
предстоящи  
фликтов. С  
беспокоитьс  
ют. Моя кл  
щина, работ  
Будучи нату  
тельной, Лиз  
ность в работ  
нию, задерж  
фону и обзв  
несчастный с  
хулиганы? Л



## Глава VII. Мои нервы на пределе! (Беспокойство)

Спокойствие, только спокойствие!

Карлсон

### На грани срыва

Беспокойство, волнения, переживания — настоящий бич современного общества. Сколько стрессов, нервных срывов и сердечных приступов вызывают эти эмоции! Конечно, вовсе не испытывают беспокойства лишь бездушные предметы. Даже животные беспокоятся, выражая это своим поведением. В данной главе речь идет не о беспокойстве или волнении вообще, а об их бессмысленном проявлении. Родители беспокоятся за детей, дети — за родителей, студенты — перед экзаменами, любящие — друг за друга. Люди волнуются по поводу предстоящих событий, инфляции, увольнений, семейных конфликтов. Список бесконечен. Но нужно ли нам так сильно беспокоиться? Полагаю — нет. Наши эмоции мало что меняют. Моя клиентка, Лиза В., миловидная 25-летняя женщина, работала в солидной фирме секретарем-референтом. Будучи натурой очень эмоциональной, подвижной и общительной, Лиза переживала за все и за всех. Малейшая оплошность в работе казалась Лизе чуть ли не поводом к ее увольнению, задержки мужа на службе заставляли ее бежать к телефону и обзванивать больницы — а если с ним произошел несчастный случай, он попал под машину или на него напали хулиганы? Легкий насморк сына и вовсе приводил Лизу в шо-



ковое состояние. Приступы беспокойства превращали эту эрудированную, умную и красивую женщину в совершенно беспомощное существо. Лизин случай — типичен, поэтому именно его я выбрал для иллюстрации беспокойства и его анализа.

## С ума можно сойти!

Краткий диалог с клиенткой Лизой В.

— Скажите, Лиза, вы часто волнуетесь накануне важных для вас событий?

— Конечно! Ведь это естественно!

— А о своих близких?

— Само собой! Ведь я их люблю!

Из этого диалога можно увидеть два основных заблуждения. Первое — естественно беспокоиться за будущее. Ведь может произойти все что угодно, в том числе и самое худшее, что в корне изменит всю жизнь. Второе — если вы о ком-то заботитесь, то вы о нем беспокоитесь. Вы как бы доказываете свою любовь, выдавая определенную порцию беспокойства в нужный момент.

Да, почти все люди подвержены приступам беспокойства за будущее. Часто повод для этого пустячный, а результат — исключительно негативный. Беспокойство, в сущности, может стать причиной того, что вы будете менее эффективны в настоящем. Например, Лиза совершала ошибки в работе только из-за излишнего волнения. Кроме того, беспокойство не имеет ничего общего с любовью. Лиза опасалась за жизнь своего мужа в совершенно безобидных ситуациях, доводила себя до истерик. А каково было любимому и любящему мужу видеть ее мучения? Слома голову он мчался с работы домой, звонил Лизе по пять раз на дню, уверял, что с ним ничего не случилось. Своими тревогами Лиза превратила его жизнь в ад.

Разве это любовь?

Любовь к своему делу, а еще хуже — к деньгам также способна привести человека к подлинному безумию. Должен заметить, что бизнес — область деятельности, в которой вообще

противопоказан  
нится не мен  
Руслан М

даже поздоро  
деть он был  
ударил невид  
нии расхажив  
тельное. Запи  
в руки.

— С этой ра

лан.

— А зачем

— В них-то

фирмой. Все с  
уже завтра я ку  
и весь ваш эта

Я кивнул.

— Мои парт  
второе. Мне н  
всем не в состо  
гнал из офиса

Я ни о чем не с  
сываю этот дур  
Вношу дурачку

трижды смотре  
порядке. Но я у

ошибка, и у ме  
нут, я это знаю.

мана. Вы хоро  
его свежим взгл  
ческих тонкостя

— На основе  
совался я.

Руслан умол  
взгляд.  
Еще немного



противопоказаны всякие эмоции, и умение выждать здесь ценится не менее, чем способность действовать.

Руслан М. ворвался ко мне в кабинет как ураган. Не успев даже поздороваться, вывалил на стол целую кипу бумаг. Сидеть он был не в состоянии. Несколько раз чертыхнувшись, ударил невидимого противника кулаком и принялся в волнении расхаживать по кабинету. Пришлось дать ему успокоительное. Запив таблетку стаканом воды, он немного взял себя в руки.

— С этой работой я скоро сойду с ума, — нервно заявил Руслан.

— А зачем бумаги?

— В них-то все и дело. Это контракт с одной европейской фирмой. Все согласовано, остались мелочи. Одна подпись, и уже завтра я куплю вас со всеми потрохами. И вас, и ваш офис, и весь ваш этаж. Вы понимаете?

Я кивнул.

— Мои партнеры приезжают пятнадцатого. А сегодня еще второе. Мне нужно продержаться две недели, но как? Я совсем не в состоянии работать. Вы не поверите, но вчера я выгнал из офиса всех сотрудников и отключил все телефоны. Я ни о чем не способен думать. Я только и делаю, что переписываю этот дурацкий контракт. С утра и до позднего вечера. Вношу дурацкую правку, придираюсь к каждому слову. Его трижды смотрели мои юристы, и они утверждают, что все в порядке. Но я уверен — там что-то не так! Понимаете — одна ошибка, и у меня не будет ни денег, ни фирмы. Меня обманут, я это знаю. Он слишком выгоден, чтобы там не было обмана. Вы хороший психолог, и я хочу, чтобы вы посмотрели его свежим взглядом. В конце концов, дело вовсе не в юридических тонкостях. Я хочу, чтобы вы объяснили, где и как меня пытаются обмануть.

— На основе написанного вами же контракта? — поинтересовался я.

Руслан умолк. У него был совершенно остекленевший взгляд.

Еще немного — и он бы довел себя до нервного срыва.



Маятник беспокойства запустить легко. Достаточно лишь капли неуверенности в завтрашнем дне, в любимом человеке, в партнере по бизнесу, и беспокойство вспыхивает подобно лесному пожару. Но дело не только в недоверии. Беспокойство притягательно и коварно одновременно. Я беспокоюсь — значит, я люблю, я беспокоюсь — значит, я ответствен за свое дело, я беспокоюсь — значит, я неравнодушный человек. Все эти формулы крайне приятны для сознания, а то, что истинные чувства подменяются демонстрацией себя с лучшей стороны, не всякий и заметит. «Ты — просто ходячая совесть», — иронизировала одна знакомая по поводу своей школьной подруги, которая впадала в истерику всякий раз, когда слышала о неурожае в Африке или поголовном истреблении крокодилов где-нибудь в дебрях Амазонки. Любопытно, что сей двусмысленный комплимент подруга искренне принимала за чистую монету, хотя сама с легкостью обманывала окружающих и на моей памяти не выполнила ни одного своего обещания.

А как легко превратить беспокойство в способ подчинения!

— Почему ты не позвонила вчера вечером? — укоряет дочь.

— Но я и так звоню тебе по три раза на дню, мне тяжело подходить к телефону, — пытается оправдаться ее больная мать.

— Да как ты смеешь! Я так о тебе забочусь, а ты...

В самом деле, зачем доказывать свою заботу делами? Ведь это хлопотно!

Есть категория людей, которые сделали беспокойство образом жизни, настоящей профессией, средством самореализации и самоудовлетворения. Что будет с землей, если погаснет солнце? Как спасти вымирающие народы Африки? К каким последствиям приведет глобальное потепление климата земли? Такой человек вовсе не ученый, не политик и даже не профессиональный шарлатан-прорицатель. Такой человек работает в маленькой комнатке где-нибудь в жэке и не спит ночами, решая мировые проблемы, приходя в ужас от грядущих катаклизмов или сводя с ума собственных родственников беспочвенными страхами по поводу войны в Чечне.

Возможно, чья-то взятая на по всякому во женность? А м рии людей, ко В следующем ющиеся ответи беспокоюсь:

- за детей (их детей»
- о здоровье жешь уме
- что я умр смерти»);
- о работе рять»);
- об эконо му что пре
- что я могу ли? Сердц
- о финанса то может с
- о счастье м мной?»);
- родится ли дая будуща
- о ценах («L
- как бы не с ных водите
- о том, что о друзьям?»)
- о весе («Ни
- о долгах («М
- потребуют н как бы моя
- может подве что мои роди они умрут. Я ренесу»);



Возможно, вы, как и Лиза, принадлежите к категории тех, чья взятая на себя добровольно обязанность — тревожиться по всякому возможному поводу и создавать ненужную напряженность? А может быть, вы принадлежите ко второй категории людей, которые волнуются о своих личных проблемах? В следующем списке представлены наиболее часто встречающиеся ответы на вопрос: «О чем вы беспокоитесь?». Итак, я беспокоюсь:

- за детей («Хороший отец(мать) всегда беспокоится за своих детей»);
- о здоровье («Если не беспокоиться о своем здоровье, можешь умереть в любой момент!»);
- что я умру («Никто не хочет умирать. Все беспокоятся о смерти»);
- о работе («Если о ней не беспокоиться, можно ее потерять»);
- об экономике («Кому-то следовало бы беспокоиться, потому что президента это не заботит»);
- что я могу получить инфаркт («Это всех беспокоит, не так ли? Сердце в любую минуту может остановиться»);
- о финансах («Если человек не будет об этом беспокоиться, то может стать нищим или помереть с голоду»);
- о счастье мужа или жены («А если он/она несчастлив/а со мной?»);
- родится ли ребенок здоровым, когда я забеременею («Каждая будущая мать об этом беспокоится»);
- о ценах («Цены вечно скачут. Можно попасть впросак»);
- как бы не случилась авария («Сейчас столько неосторожных водителей!»);
- о том, что обо мне подумают люди («Нравлюсь ли я своим друзьям?»);
- о весе («Никто не хочет быть толстым»);
- о долгах («Мне всегда не хватает денег их отдать. А вдруг потребуют немедленно?»);
- как бы моя машина не развалилась («Это старая развалина может подвести в любую минуту»);
- что мои родители умрут («Я не знаю, что буду делать, если они умрут. Я останусь одна/один и думаю, что этого не перенесу»);



- о погоде («Брать зонт или не брать? Надевать летнее платье или пальто? На воскресенье у нас с друзьями намечен выезд за город. А если пойдет дождь и прогулка будет испорчена?»);
- что я постарею («У меня уже морщины вокруг глаз. И я не знаю, что буду делать, когда выйду на пенсию»);
- при мысли, что надо лететь самолетом («Самолеты так часто падают»);
- когда муж/жена не звонит («Где любимый человек, не попал ли он в беду?»);
- и, наконец, самое невротичное беспокойство — это когда не о чем беспокоиться («Кажется, сейчас все в порядке. Но что может случиться в следующий момент?»).

### Мне нравится это чувство

Вновь — Лиза. Нужно заметить, эта женщина сумела сама сформулировать выгоды своего беспокойства. Я помещаю их полностью со своими краткими комментариями.

Лиза: «Иногда мне приходится составлять на работе ужасно скучные и сложные отчеты. Я сажусь за компьютер, и вдруг мои мысли переносятся к моему маленькому сыну. Как он там с нянькой? Поел ли? А вдруг ему забыли поменять пеленки? А если няня заснула, и он вывалился из кроватки? Господи, они могли пойти гулять в такую ужасную погоду! Он наверняка простудится!

В конце концов я забываю об отчете. Я беспокоюсь час, другой, третий. Беспрерывно выскакиваю в прихожую покурить, звоню домой. Работа не движется, но я и не могу работать в таком состоянии...»

Комментарий: беспокойство — это бездеятельность в настоящий момент. Все волнения Лизы по поводу сына были совершенно напрасны. До тех пор, пока она тратила свое настоящее на беспокойство, ей не приходилось бороться с трудностями при составлении отчета. Да уж, чудесная выгода!

Используя свое беспокойство как повод к бездействию, Лиза вместе с тем избегала риска. Вспомните ее слова: «Я ни-

чего не мо  
мая беспр  
и не мучи  
Кроме  
зданному  
лишенная  
Беспок

вредных пр  
располага  
ное курени  
столь тяже  
других сфе  
му прочем  
Легче волн  
нить причи  
дит и думае  
вершает по  
(хотя и не  
щие пробле

И након  
нии, спазма  
и т. п. Хотя  
годы, они ве  
щих, родны  
их жалели, н  
представите  
После то  
чите разра  
от них.

Я спок  
Существ  
ления от бес  
лее удобные  
применить с  
рушая ритм



чего не могла делать, я была так обеспокоен/а...» Испытываемая беспричинная тревога позволяла ей сидеть сложа руки и не мучить себя составлением сложного документа.

Кроме того, Лиза росла в собственных глазах благодаря созданному имиджу заботливого человека. Позиция удобная, но лишенная здравого смысла.

Беспокойство — подходящее оправдание для некоторых вредных привычек. Рассказывая о своих действиях в ситуации, располагающей к беспокойству, Лиза упоминает «беспрерывное курение», бороться с которым невозможно, когда жизнь столь тяжела. Система «заслуженных» наград действует и в других сферах, таких как брак, деньги, здоровье и т. д. Ко всему прочему, переживание тревоги заменяет собою действие. Легче волноваться из-за болей в груди, чем рискнуть и выяснить причину. Человек, который постоянно беспокоится, сидит и думает, в то время как активный человек действует и совершает поступки. Очевидно, что пассивно нервничать проще (хотя и не так продуктивно), чем активно решать возникающие проблемы.

И наконец, беспокойство может привести к язве, гипертонии, спазмам мускулатуры, головным болям, болям в спине и т. п. Хотя эти страдания, на первый взгляд, не приносят выгоды, они ведут к увеличению внимания со стороны окружающих, родных и т. п. А некоторые люди предпочитают, чтобы их жалели, вместо того чтобы чувствовать себя полноценными представителями человечества.

После того как вы поняли механизм ваших волнений, начните разрабатывать некоторые стратегии, чтобы избавиться от них.

## Я спокоен!

Существует множество распространенных методик избавления от беспокойства. Однако я хочу предложить вам наиболее удобные, доступные и эффективные, которые вы сможете применить сами без постороннего участия и контроля, не нарушая ритма своей повседневной жизни.



## Отвлеките себя

Один из самых распространенных способов избавиться от волнения и снять нервозность — деятельность. Действие — это лучшее противоядие против беспокойства. Если вы находитесь дома — займите себя любым делом. Сгодится все — уборка, мытье посуды, перестановка мебели, готовка. Вы можете даже сходить в магазин и купить там какую-нибудь безделушку, которая украсит интерьер вашей квартиры. Будучи на работе, вы можете заняться непосредственно своей работой или, если таковой у вас на данную минуту нет, благоустройством своего рабочего места, кабинета, уборкой стола, «чисткой» компьютера. В общем, чем угодно, только помните — взявшись за дело, доведите его до конца. И не кое-как, а с максимальным старанием. Другим, не менее простым способом отвлечься от беспокоящих вас мыслей является чтение книги или просмотр передачи по телевизору. Но не делайте этого автоматически, продолжая думать о своем. Задайтесь целью не просто прочитать книгу или посмотреть телевизор, а, допустим, составить какое-то конкретное мнение об узнанном. Например, вы можете взять лист бумаги и записать все сделанные вами выводы. Еще лучше, если вы постараетесь составить об этом рассказ или написать стихи.

Решившись изменить себя, Лиза В. не раз применяла эту методику. В периоды беспокойства ни читать, ни смотреть телевизор она не могла — все время отвлекалась. А вот сочинение стихов ей понравилось. Лиза всегда любила стихи, но никогда не пыталась писать их сама. Однажды, сильно беспокоясь из-за опаздания мужа, она предприняла первую попытку стихосложения. Поскольку ни о чем другом, кроме своих волнений, думать Лиза была не в состоянии, то и стихи она стала писать о том же. По ее собственным словам, она быстро написала первые две строки, затем подобрала рифмы для четверостишия. Обнаружив, что получилось неплохо, взялась за второе четверостишие и «застряла» с рифмой к слову «где». «Я так увлеклась, подбирая рифму к этому проклятому “где”, что даже не заметила, когда вернулся муж!» — с удивлением рассказывала мне она. Впоследствии Лиза стала легче переключаться и на

чаться и на  
стихи ее ок  
Прибега  
следовать  
придумать  
до разговор

Составь  
Составь  
шлой недел  
вычеркните  
зом, вы при

Вопрос  
Задайте  
ство: «А что  
цию, из-за ко  
значит, и бес  
жете, как бы  
те! Действуй

Игрушка  
Если вы  
либо предсто  
ку «Игрушка  
рушку. Сядь  
Возьмите игр  
умеют говори  
те все, о чем в  
рассказывает  
утешить ее, от  
избавления ее

Нажмите  
Еще одна п  
действие на те  
рвозность. Та  
чаю эрогенны  
красно снима



чатся и на книги, и на телепрограммы. Кстати, на мой взгляд, стихи ее оказались очень удачными.

Прибегая к методике «отвлечения», не обязательно точно следовать указанным здесь рекомендациям. Вы в состоянии придумать свои способы «разрядки» — от подъема тяжестей до разговора по телефону с болтливой подругой.

### **Составьте список ваших беспокойств**

Составьте список с беспокойствами вчерашнего дня, прошлой недели или даже прошлого года. Затем последовательно вычеркните те, которые вам чем-нибудь помогли. Таким образом, вы придете к выводу, что беспокойство бесполезно.

### **Вопрос без ответа**

Задайте себе один вопрос, который уничтожает беспокойство: «А что конкретно я могу сделать, чтобы изменить ситуацию, из-за которой так волнуюсь?» Если ответа не найдется — значит, и беспокоиться не о чем. Изменить что-либо вы не можете, как бы ни волновались. Если же ответы есть — действуйте! Действуйте, а не беспокойтесь!

### **Игрушка**

Если вы испытываете напряжение и страх перед каким-либо предстоящим событием, попробуйте применить методику «Игрушка». Для нее вам нужно иметь под рукой любую игрушку. Сядьте в кресло или удобно устройтесь на кровати. Возьмите игрушку в руки. Теперь она — это вы. Игрушки не умеют говорить, поэтому вместо нее говорите сами. Расскажите все, о чем вы тревожитесь, представляя, будто это игрушка рассказывает вам о своих опасениях. А теперь постарайтесь утешить ее, отыщите как можно более весомые аргументы для избавления ее (то есть вас) от страхов и волнений.

### **Нажмите на точки**

Еще одна предлагаемая мной методика — физическое воздействие на те зоны вашего тела, которые ответственны за нервозность. Таких зон несколько. Из данного списка я исключая эрогенные, хотя сексуальное возбуждение и секс прекрасно снимают состояние беспокойства. Из оставшихся



первая пара точек находится на висках, на два-три сантиметра выше ушей. Многие люди, волнуясь, инстинктивно массируют эти точки. Еще одна пара — прямо по середине ладоней. Ощувив беспокойство или излишнюю тревогу, вы должны сесть на стул, выправив спину и чуть отклонив голову назад. Закройте глаза и пять-десять минут легкими медленными движениями массируйте височные точки по часовой стрелке. После этого сделайте десять глубоких вдохов и выдохов, расслабьтесь, опустите голову и облокотитесь на колени. Повернув одну руку ладонью вверх, сильно надавите на точку посередине ладони в течение примерно тридцати секунд. Отпустите и несколько раз резко надавите снова, но уже короткими нажатиями. Прделайте то же самое с другой ладонью. Затем все упражнение повторите три раза. Прделывая эти нехитрые манипуляции, следите, чтобы дыхание оставалось ровным и глубоким, и ни в коем случае не засекайте время по часам. Отсчет времени ведите мысленно. Это упражнение поможет вам снять напряжение и расслабиться. Иногда после него даже возникает ощущение сонливости. В таком случае лягте и поспите. Сон — ваш лучший помощник в борьбе с тревогами.

Вот некоторые методы преодоления беспокойства в жизни. Наиболее эффективное оружие против беспокойства — ваше твердое решение изгнать из своей жизни все формы невротичного поведения.

### Все пройдет

Согласитесь, что по прошествии времени притча о перстне царя Соломона не потеряла актуальности. Помните? — на нем были выгравированы замечательные слова: «Все проходит». Когда царь нервничал или волновался, он смотрел на эту надпись и успокаивался. Но однажды он так разволновался, что надпись на перстне показалась ему совершенно бессмысленной. В гневе царь сорвал кольцо и бросил его на землю. Кольцо упало рядом с его ногой, и солнечные лучи высветили еще одну надпись, выгравированную на внутренней стороне, которой раньше Соломон не замечал. Он склонился, взгляделся и про-

чел: «И э  
визом во  
ческая ж  
В «Алисе  
«...Пр  
когда мар  
— Ког  
Алиса».  
А вы ч



чел: «И это пройдет...» И пусть слова эти станут вашим девизом во всех житейских трудностях и неурядицах. Человеческая жизнь — уникальный дар, которым надо дорожить. В «Алисе в Зазеркалье» Льюис Кэрролл пишет:

«...Правило такое: мармелад завтра, мармелад вчера, но никогда мармелад сегодня.

— Когда-нибудь придет и мармелад сегодня, — заметила Алиса».

А вы что скажете? Будете ли вы есть мармелад сегодня?



## Глава VIII. Этот безумный, безумный мир (Чувство справедливости)

Тебе как: по-братски или по справедливости?

*Логичный вопрос*

### Мифология справедливости

Многие сейчас с удовольствием смотрят знаменитый телесериал «Секретные материалы». Лично мне очень импонирует название целого цикла серий — «Истина где-то рядом». То же самое можно сказать и о справедливости. Она постоянно «где-то рядом». Зачастую, с нашей точки зрения, справедливость останавливается погостить у наших друзей, у знакомых, у родственников, но почему-то именно нас обходит стороной. А ведь так хочется, чтобы всегда и везде с нами поступали справедливо! И мы боремся, отчаянно, не щадя ни себя, ни других, боремся за торжество этой самой справедливости. А давайте-ка представим на секунду, что все живые существа в мире принялись бы столь же отчаянно, как и мы, требовать справедливости. Птичкам было бы запрещено клевать червей, поскольку это несправедливо по отношению к червям, мухи возмутились бы поведением пауков, коровы взбунтовались против грязных коровников со стойлами и потребовали бы себе двухкомнатных квартир с видом на речку. «Сумасшествие!» — скажете вы и будете правы. Искать справедливости везде и во всем — удел сумасшедшего. Справедливости не существует. Ее не было и не будет. Достаточно взглянуть на природу, чтобы осознать, что в мире не существует справедливости. Ураганы, наводне-



ния, приливы, засуха — несправедливы. Вопрос о справедливости — мифология. Однако нам часто и не стесняясь обещают справедливость. Политики говорят о ней в предвыборных речах. «Мы хотим равенства и справедливости для всех!» Несмотря на это, нет конца несправедливости, она продолжается день за днем и даже век за веком. Бедность, войны, эпидемии, преступления, проституция, наркотики и убийства поколение за поколением распространяются в общественной и личной жизни.

Где справедливость? Нигде! Решение бороться против несправедливости достойно восхищения, но бессильное отчаяние — пустые хлопоты.

### Ты мне — я тебе?

Как часто мы требуем, чтобы справедливость была неотъемлемой частью наших взаимоотношений с другими. «Так нечестно», «Раз я не могу, то и ты не имеешь права», «Разве я поступил бы так с тобой?» — говорим мы, но при этом вовсе не ищем справедливости, а попросту оправдываем свои невроты.

Ирина А. — тридцатитрехлетняя женщина с приятным, но изможденным лицом — прямо-таки ворвалась в мой кабинет. Одной из первых фраз была:

— Доктор, я больше не могу этого выносить! Я сойду с ума, покончу с собой, в общем, я...

Причиной всех этих жалоб Ирины оказались несправедливые поступки мужа, которым не было конца. Это приводило Ирину в бешенство. Он уходил в гости, а она была вынуждена сидеть с детьми и никуда не могла уйти, он бросал вещи где попало, а она все время за ним убирала и свои вещи аккуратно складывала, вернувшись домой с работы и застав жену в домашнем халате, он говорил: «Господи, ты бы хоть раз оделась прилично, накрасилась. Ты ведь все-таки женщина!», а себе позволял ходить по квартире в нижнем белье, зато если Ирина шла в парикмахерскую и не успевала вовремя приготовить ужин, он возмущенно восклицал: «Где ты была?! Вся



семья голодная сидит!», а сам палец о палец не ударял, чтобы накормить детей. Допускаю, что многие из читателей уже вынесли вердикт: «Муж деспот, тиран и эгоист». И ошиблись. Реплика «Так нечестно» — это одна из наиболее распространенных жалоб одного человека на другого. Меркой для оценки своего положения принято почему-то избирать положение другого человека или группы людей. Если сравнение не в вашу пользу, вы кричите: «Это несправедливо!» Обратная же ситуация обычно возмущения не вызывает и поэтому даже не откладывается в памяти. Таким образом, создается блок негативных воспоминаний: «Я всегда в худшем положении, чем другие».

Для Ирины в браке все должно было взвешиваться на аптекарских весах: «Сколько тебе, столько и мне. Все должно быть честно. Если я поступаю так, то и ты должен поступать так же». Нет ничего удивительного, что все это время она чувствовала себя обиженной и огорченной. Ее заботой было скорее исправить воображаемую несправедливость вместо того, чтобы всмотреться в свой брак и попытаться его оздоровить.

Стремление Ирины добиться справедливости было невротичным «тупиком». Она оценивала поведение своего мужа на основе своего собственного представления о должностовании, а свое счастье ставила в прямую зависимость от поведения своего супруга. Если она бы она перестала непрерывно сводить счеты и начала преследовать свои цели, сознавая, что никто никому ничего не должен, то ее отношения с мужем значительно улучшились бы.

Может быть, поискать справедливость в бизнесе?

Я знал одного такого Робин Гуда. Леонид Л. владел небольшой оптовой фирмой по продаже машинных масел. Принцип «ты мне — я тебе» настолько прочно засел в его мозгу, что на обман он всегда отвечал обманом, на удар ударом и дошел до того, что втянулся в настоящую войну с конкурентами. В конце концов он просто получил пулю в живот. У меня нет ни тени сомнения в том, что кому-то это тоже показалось справедливым...

Давайте разберем наиболее типичные формы стремления к справедливости при помощи небольшого теста, ответы на ко-

торый п  
ятии по

Тест

В эт  
кой-либ  
те себе о  
тывайте.

1. И

за

2. Вь

за

зо

во

ни

3. Ва

за

сил

лю

ств

4. Об

тип

5. Вы

ее о

6. Ин

на т

чест

7. Вы

8. В

треб

ные

9. В

«Та

ваш

вы х

что с

чест

10. Вы

ведл



торый помогут вам лучше разобраться в себе и в своем восприятии понятия «справедливость».

### Тест. О справедливости и не только о ней

В этом тесте вам не придется оценивать свои ответы по какой-либо шкале, просто за каждый ответ «да» мысленно ставьте себе один балл. Остальные варианты ответов просто не учитывайте.

1. Иногда вы жалуетесь, что другие получают больше денег за ту же работу, которую выполняете вы?
2. Вы считаете нечестным, что такие люди, как Барбра Стрейзанд, Анна Курникова, Филипп Киркоров или Борис Березовский зарабатывают так много денег, в то время, когда восемьдесят процентов населения страны имеют доход ниже прожиточного минимума?
3. Вам неприятно, что богатые люди безнаказанно нарушают законы, а бедных всегда ловят, и если бы это было в ваших силах, вы бы отправили в тюрьму всех тех обеспеченных людей, которые хоть раз нарушили закон и ушли от ответственности?
4. Общаясь с близкими людьми, вы часто используете фразы типа: «Разве я поступил/а бы так с тобой?»
5. Вы всегда благодарите услугой за услугу, если вам кто-то ее оказывает?
6. Иногда вы занимаетесь сексом по обязанности, несмотря на то что не испытываете желания, а лишь потому, что нечестно не отвечать взаимностью любимому человеку?
7. Вы всегда делаете все последовательно?
8. В спорах вы настаиваете на ясно оформленном решении, требуете того, чтобы победители были правы, а побежденные признали, что были на неверном пути?
9. В разговоре с близкими вы нередко используете аргумент «Так нечестно», чтобы добиться своей цели? Например, ваш муж/жена ходил/а в гости к знакомым без вас. Теперь вы хотите пойти в гости и тоже в одиночестве, но знаете, что он/а, будет протестовать, поэтому заявляете: «Так нечестно! Ведь ты ходил/а в гости без меня! Теперь я хочу!»
10. Вы считаете, что правило «око за око», в общем-то, справедливо. То есть, будучи за рулем автомобиля, вы включаете



те фары дальнего света, потому что встречный автомобиль вас ослепил, или вы толкаете соседа в автобусе, потому что и он толкнул вас?

11. Вы стараетесь покупать ответные подарки на то же количество денег, на которое купили подарок вам, то есть за любую услугу вы платите равноценной услугой?

Подсчитайте количество набранных вами баллов. **Меньше пяти** — вы обладаете достаточным здравомыслием для того, чтобы не искать справедливости во всем происходящем, однако вам присуща и внутренняя душевная честность. **От пяти до семи** — вы близки к тому, чтобы очутиться в рядах поборников справедливости. Будьте осторожны! Попасть в эту ловушку легко, но выбираться из нее гораздо труднее. Поэтому — не для излечения, а в качестве профилактики — рекомендую вам все-таки прочитать предлагаемые далее методики и рекомендации. Если же при ответах на вопросы теста вы набрали **более семи баллов** — опасность вполне реальна. Если вы вовремя, а именно прямо сейчас, не обратите внимания на свое поведение и не возьмете его под контроль (с помощью методик и рекомендаций, предлагаемых далее), вы рискуете еще не раз испытать сильные разочарования в жизни, приводящие к неврозам, стрессам и депрессиям.

По окончании подсчетов еще раз внимательно прочитайте все вопросы теста. В каждом из них наглядно выражено то поведение, которое свойственно людям, угодившим в ловушку под названием «жажда справедливости». Отныне обращайтесь внимание на подобные проявления и старайтесь их избегать.

— Но во всех фильмах, книгах и театральных постановках восхваляется борьба за справедливость! Ведь это так прекрасно, когда кто-нибудь защищает права обиженных и угнетенных! — скажете вы. Осмелюсь возразить. Вы верно заметили — часто борцы за справедливость вызывают симпатию и уважение. Но чьи интересы они отстаивают? И всегда ли так бескорыстны мотивы их борьбы? Давайте проанализируем некоторые психологические механизмы, на которых держится стремление к справедливости.

Я люблю

Всегда п  
Обвиняя д  
ощутить себ  
самодоволь  
ловеком.

- Вас н  
быть,  
перь в  
действи  
ку он д  
эту ра  
это —  
воспр  
ся и с
- Вы ст  
вам с  
для в  
жален  
ваши  
жизни  
жалоб  
доест  
щенн
- «Раз с  
ма са  
проти  
что пр  
ли чер  
у вас с
- «Раз с  
прием  
лень,  
Возм  
быть  
отвеч  
стью.
- прин



## Я люблю справедливость. Но за что?

Всегда приятно ощущать себя «порядочным человеком». Обвиняя других в нечестном отношении к вам, очень легко ощутить себя обиженным ангелом. Однако, смею вас уверить, самодовольный сноб не имеет ничего общего с порядочным человеком.

- Вас несправедливо обидели? А если взглядеться? Может быть, вам просто удобна эта «несправедливость»? Зато теперь в вашем распоряжении веские аргументы в пользу бездействия: «Я не стану делать для него то-то и то-то, поскольку он для меня этого не сделает» или «Зачем мне выполнять эту работу? Ее все равно не оценят по справедливости!» Все это — лишь ширма, и до тех пор, пока несправедливость мира воспринимается вами как личная обида, вы будете жаловаться и стенать, но не действовать.
- Вы страдаете от несправедливости, и окружающие должны вам сочувствовать. Внимание, сожаление и самосожаление для вас — награда за страдания. Вам нравится, когда вас жалеют, когда внимание окружающих приковано к вам и вашим проблемам. Только не забывайте: жаловаться всю жизнь — довольно утомительное занятие. А выслушивать жалобы — и подавно. Когда-нибудь окружающим это надоест, и вы останетесь в одиночестве, с багажом обид и упущенного времени за плечами.
- «Раз он может это делать, то и я могу». Это отличная система самооправдания. И каждый раз, поступая неприлично, противозаконно или подло, вы ссылаетесь на других. Жаль, что при этом вы не задумываетесь о последствиях — вряд ли через несколько лет таких объяснений своих «пакостей» у вас останется хоть один настоящий друг.
- «Раз они ничего не будут делать, то и я не буду» — хитрый прием, при помощи которого вы можете объяснить свою лень, усталость и страх перед будущим.
- Возможно, вы просто педантичный человек: все должно быть справедливо и уравнено. Если вы привыкли услугой отвечать на услугу, то на подлость будете отвечать подлостью. Иногда это и неплохо, но зачастую жизнь по такому принципу превращается в некое подобие бухгалтерской



книги с «дебетом» и «кредитом» для всех окружающих, включая родных и близких. Скучно, не правда ли?

Здесь я перечислил несколько психологических «мотиваций», которыми часто руководствуются поборники справедливости. Как видно из вышеизложенного, в большинстве своем это вовсе не герои, а усталые, скучные нытики, проводящие всю свою жизнь в подсчетах и перечислениях бесконечных несправедливостей. Но неужели вы хотите превратить свою жизнь в «подглядывание за соседями в замочную скважину»? Соседям-то от этого «ни холодно, ни жарко» — они живут. А вы? Может, все-таки настала пора принять решение «отойти от соседской двери» и заняться своей собственной жизнью? Если так, то могу предложить несколько методик, способных вам помочь.

## **Долой справедливость!.. И жить станет легче!**

### **В семье**

Если вам кажется, что муж/жена/родители/дети поступают несправедливо по отношению к вам и их действия мешают вам поступать сообразно вашим собственным желаниям, это упражнение может быть полезным. В спокойной обстановке, в уединении, не спеша и не волнуясь, составьте расписание ваших желаний. Не важно, будет это расписание составлено на один день или на неделю. Главное, при его составлении не записывайте того, что хотели бы сделать лишь из мести. Предположим, в субботу вечером вы хотели бы пойти в театр, но ваш муж в это время всегда ходит в бассейн, и вы вынуждены оставаться с детьми. Запишите: «Суббота 19.00 — театр». Или, допустим, вы постоянно моете посуду, хотя терпеть этого не можете, а ваша супруга никогда этого не делает. Запишите: «Завтра, после ужина — посуду не мою». Этот список предъявите вашим родным. Будьте заранее готовы к их возмущению — ведь они привыкли, что вы всегда вели себя иначе. Возразите: «Я так решил/решила и теперь повешу этот график на стену, чтобы вы знали, когда и чем я собираюсь заняться». Возможно, вас начнут упрекать



в невнимательности, в халатном отношении к обязанностям — будьте непреклонны. Вероятно, вы и сами будете испытывать некоторые сомнения в правильности своих решений. Однако все же постарайтесь неукоснительно соблюдать все записанное. Что-то вам удастся, что-то — нет. По завершении снимите «график» со стены и оцените свои действия. Если что-либо вам выполнить не удалось, проведите письменный анализ причин, по которым запланированный поступок не был совершен, и постарайтесь вписать его в следующий график. Такая «жизнь по плану» поможет вам выработать свою новую линию поведения в семье, не связанного с поиском справедливости, и осуществлять ее без оглядки на поведение других. Давая подобную рекомендацию, я прекрасно сознаю, что некоторое время вам придется жить под сильным психологическим давлением со стороны родных.

Для некоторого облегчения этого давления предлагаю применить второе упражнение.

Каждый вечер перед сном встаньте у зеркала и, внимательно глядя в глаза своему отражению, громко и отчетливо произнесите: «Все, что произошло неприятного, все обиды, ошибочные поступки и обидные слова в свой адрес я отдаю тебе». Закройте глаза, сложите ладони так, как будто собираетесь налить в них воды. Вспомните все негативные моменты дня и проговорите их, склонившись к ладоням, словно «изливая» слова изо рта в руки. Представляйте, как вместе с видимыми словами из вас изливаются негативные эмоции, напряжение, страх, обиды. Почувствовав, что ваши руки «полны», откройте глаза и «выплесните» все собранное вашему отражению. Теперь все беспокоящие вас моменты остались по ту сторону зеркала — у вас «зеркального». Вас они больше не касаются. После этого спокойно идите спать. Эту методику «зеркального двойника» использовали и используют в некоторых индийских храмах, излечивая таким образом истощенных переживаниями людей. А в Китае люди, уставшие от несправедливостей или обид, точно так же выплескивают их на своего «водного» двойника, то есть на свое отражение в воде.



### На работе

Вам только что сделали несправедливое замечание или несправедливый выговор? Тогда предлагаю вам прибегнуть к помощи этого элементарного упражнения. Найдите уединенное место. К сожалению, как правило, самым уединенным на работе бывают туалетная комната или лестничный пролет, но не смущайтесь — главное остаться в одиночестве. Теперь сцепите руки за головой и энергично сделайте пять-десять приседаний. Затем глубоко вдохните и продержите воздух в легких секунд десять-пятнадцать. Это поможет вам немного успокоиться и здраво оценить ваше отношение к произошедшему. А теперь задайтесь важным вопросом: «Исчезнет ли несправедливость, если я буду расстраиваться?» Разумеется, нет.

Если вы сможете изменить образ мысли, вызывающий уныние, то вырветесь из ловушки борьбы за справедливость.

Несколько мелких рекомендаций:

- Если вы услышите свои собственные слова: «Разве я поступил/а бы так с тобой?» или что-то подобное, поправьтесь: «Ты вправе быть не похожим на меня, хотя сейчас мне сложно это принять». Это улучшит, а не ухудшит ваши отношения.
- Замените фразу «Так нечестно» фразами «Жалко» или «Я бы предпочел/а...» Вместо того чтобы горевать о том, что мир несовершенен, начните принимать действительность, при этом необязательно ее одобряя.
- Вслух поправьтесь, когда вы поймаете себя на фразе: «Я всегда звоню тебе, когда задерживаюсь, почему ты мне не звонишь?», и скажите иное: «Мне было бы спокойнее, если бы ты мне позвонил/а».
- Расходуйте на подарок столько денег, сколько вам хочется, и пусть на это не влияет стоимость подарков, которые вы получаете. Отклоняйте те приглашения, которые сделаны по обязанности и необходимости. Решайте сами, с кем и как вам общаться.

Эти несколько советов помогут вам стать счастливым, освободившись от потребности сравнивать себя с другими и ис-



пользовать чужие успехи в качестве барометра вашего счастья. Силу имеет не переживание несправедливости, а меры, которые вы предпримете против нее.

## Свобода. И никакой уравниловки

В заключение вернемся к уже упомянутой мною Ирине А. Для решения своей проблемы Ира использовала два первых упражнения. Как она сама признавалась, в начале лечения семейные скандалы превратились в традицию. На Ирину «давили» все, даже ее мать, которая приняла сторону мужа. «Но я уже так привыкла к ссорам и обидам, — признавалась Ирина, — что, честно говоря, на них почти не реагировала. А потом стало приятно, что могу делать что-то вопреки всеобщему мнению. Я вдруг поняла, что мне вовсе незачем состязаться с мужем в правах и обязанностях. Мало ли, что он делает или не делает. Я-то тут при чем? Хочу быть красивой — пойду к косметологу, не хочу убирать его разбросанные вещи — не буду. Иногда я просто сдвигала их в угол, в кучу, чтоб не валялись на проходе, и все. Вскоре он начал возмущаться, мол, не могу найти одно или другое. Тогда я ему посоветовала все класть на свои места, тогда и искать не придется. Начал класть... И вообще недовольства и претензий ко мне становилось все меньше. А в последнее время и скандалы прекратились. Теперь я и график не вывешиваю, муж сам спрашивает: "Ты куда-нибудь сегодня собираешься?" и даже делает мне комплименты. Недавно цветы принес. Второй раз в жизни. Первый был на первом свидании».

Но главное не в том, как изменилось поведение Ириноного мужа, главное — как изменилась она сама. Куда только подевались ее нервозность, заявления «не хочу больше жить», изможденный и усталый вид? Куда исчезла сварливая, обиженный домохозяйка? Передо мной сидела интересная, уверенная в себе женщина, не озабоченная постоянной оглядкой на мужа или еще кого-нибудь. Ни слова, ни поступки мужа ее больше не обижали. Став самостоятельной, Ирина ощутила, как нелепы ее притязания на собственную исключительность



и ожидания, что другой человек изменит своим привычкам ей в угоду. Теперь она понимала мужа, осознавала собственную значимость и не пряталась от действительности за стену жалоб и обид. Расставался я с Ириной с легким сердцем. Я уверен, что бы ни случилось — Ира будет счастлива. Ее жизнь больше не посвящена поискам справедливости — той самой пресловутой «черной кошки в темной комнате, которой к тому же там нет».

Гла  
нез  
(Чув

Не м

Навер  
блящих од  
Вот основ  
ний. Близ  
может бы  
ивает обе  
угнетает  
вершенст  
является  
восемь ле  
удачно в  
себя созд  
удалось. К  
детей. Кс  
щает спор  
ми за гор  
гу, любит  
лать моло  
не понима  
она чуть н  
— Наве  
обще за



## Глава IX. Декларация независимости (Чувство зависимости)

Мне нравится, что вы больны не мной...

*М. Цветаева*

### Не могу без него жить!

Наверняка вам знаком истертый афоризм: «Из двух любящих один — любит, а другой — позволяет себя любить». Вот основная проблема многих человеческих взаимоотношений. Близкие люди зависимы друг от друга, и в общем-то, это может быть даже неплохо, если такой стиль отношений устраивает обе стороны. Беда в том, что зачастую эта зависимость угнетает зависимую личность, мешает ей развиваться и совершенствоваться. Типичным примером таких отношений является история моей клиентки Ксении Н. Ксении двадцать восемь лет, по профессии она художник-дизайнер, однако, удачно выйдя замуж, бросила работу и целиком посвятила себя созданию уютного семейного «гнезда». Последнее ей удалось. Прекрасная квартира, любящий муж, достаток, двое детей. Ксения прекрасно одевается, два раза в неделю посещает спортзал и бассейн, в воскресенье ездит с мужем и детьми за город на дачу, раз в месяц ходит к личному косметологу, любит театр, много читает. Казалось бы — чего еще желать молодой, красивой и любимой женщине? Ксения и сама не понимала, что с ней происходит. Придя ко мне на прием, она чуть не плакала.

— Наверное, я схожу с ума, — говорила Ксения, — муж вообще заявил, что я «бешусь с жиру». Может, он прав? Ведь



у меня все чудесно — дети, муж, достаток. Мне завидуют подружки и соседи. Но в последнее время я стала хуже спать, злюсь на детей и мужа, даже иногда срываюсь на крик, чаще вспоминаю студенческие годы до замужества и тоскую по тому времени, а внезапно вдруг начинаю думать, что же случится, если мой муж вдруг решит меня бросить или еще что-нибудь такое...

Ситуация меня заинтересовала. Слова клиентки выдавали признаки угнетающей ее личностной зависимости, однако внешне Ксения выглядела очень самостоятельным и самодостаточным человеком. Я поинтересовался, есть ли причины, по которым у Н. возникают сомнения в прочности ее брака.

— Нет, что вы! Муж меня очень любит, на других и не смотрит, — сказала Ксения. — Но ведь всякое бывает. Вот недавно муж одной моей подружки разбился на машине. Господи, я не понимаю, как она вообще может после этого жить! От одной мысли о возможности такого несчастья у меня все внутри сжимается от страха.

Картина стала ясна. Типичная психологическая зависимость и на ее почве — невроз, сопровождающийся беспричинными страхами, раздражительностью и бессонницей. Ксения замкнула роковой круг — зависимость от мужа стала настолько сильна, что возможность лишиться ее вызывала у Ксении ужас, а ужас лишь укреплял зависимость. Помимо всего перечисленного, Ксения, талантливый по мнению многих специалистов дизайнер, давно оставила любимую работу, которая могла бы дать возможность проявиться ее творческому и личностному потенциалу. Женщина внутренне ощущала, что при всем внешнем благополучии, она упустила нечто важное и необходимое лично для нее, она не смогла стать тем, кем хотела стать, не реализовала свои таланты. Семейная жизнь, размеренный и точный распорядок, уют, воспитание детей и даже любовь мужа превратились для Ксении в некое «тихое гнездо на болоте». Она чувствовала, что «тонет», но страх потерять любимого человека и привычный образ жизни заставлял ее продолжать барахтаться в трясине прежних отношений. Я объяснил Ксении, что у нее есть лишь два варианта пути.

Первый  
тельно  
любимо  
преврат  
В да  
стать хо  
собствен  
порвете  
ваше об  
должны  
мость оз  
бору. Во  
отказе от  
человек  
не привя  
можно ст  
человека  
случае с  
хозяина»  
В свои  
Пробл  
Увы, н  
рейшую  
нимает са  
Типич  
тически о  
ректор фи  
ду друзья  
далеко не  
зерную за  
его друг о  
ми: «Подо  
го, мы вст  
друг?» Бо  
время идет  
— Не з  
растерянн



Первый — жить как жила и отмахнуться от опасности действительно стать психически нездоровым человеком и потерять любимого мужа, или наконец решиться и покинуть «гнездо», превратившееся для нее в капкан.

В данном случае выражение «покинуть гнездо» означает стать хозяином самому себе, жить и выбирать поведение по собственному усмотрению. Здесь не идет речь о том, что вы порвете с миром или с близкими людьми. Если вам нравится ваше общение с другими людьми и оно не мешает вам, то вы должны его беречь, а не менять. Но психологическая зависимость означает, что в ваших взаимоотношениях нет места выбору. Вот тогда и встает вопрос об изменении — учтите, не об отказе от отношений, а только об их изменении. Независимый человек не цепляется за других людей. Он ценит общение, но не привязывает себя к близкому толстыми канатами, иначе можно стать уязвимым и безвольным, и тогда потеря родного человека приведет вас к потере самого себя или даже смерти. В случае с Ксенией одна лишь мысль о подобном «исчезновении хозяина» вызывала у нее страх и депрессию.

В своих страданиях Ксения не одинока.

Проблема зависимости возникает не только в любви.

Увы, наши деловые отношения тоже могут порождать острейшую психологическую зависимость, которая иногда принимает самые неожиданные формы.

Типичный случай. Борис П. — прекрасный работник. Фактически он — замдиректора небольшой торговой фирмы. Директор фирмы — его школьный приятель, и казалось бы, между друзьями не может быть никаких проблем. Однако все далеко не так просто. Вот уже два года Борис работает за мизерную зарплату, а на все его просьбы о повышении зарплаты его друг откровенно спекулирует их дружескими отношениями: «Подожди, ты хочешь развалить наш бизнес? Еще немножко, мы встанем на ноги, и я тебя не обижу. Разве ты мне не друг?» Борис верит в дружбу и честно ждет своего часа. Но время идет, а ничего не меняется.

— Не знаю, что и делать, ведь мне нужно кормить семью, — растерянно говорит он.



Дружба дружбой, а табачок врозь, хочется напомнить моему клиенту, но когда человек склонен к психологической зависимости в чем-то одном, то скорее всего он будет подвержен подобного рода зависимости и во всем прочем. Можно уйти из фирмы, можно на всю жизнь разругаться с другом, но если не изменить себя и своего отношения к людям — подобных проблем не избежать и в дальнейшем.

Итак, ловушки зависимости подстерегают нас повсюду, начиная с младенческого возраста и до самой смерти. Мне хотелось бы подробнее остановиться на двух самых распространенных.

## От кого мы зависим и почему?

### Ловушка «дети — родители»

Эта ловушка одна из наиболее опасных, поскольку затрагивает интересы не только детей, но и родителей. А зависимость между первыми и вторыми обусловлена и взаимной симпатией, и кровными узами, и многолетним общением, в котором зависимость детей от родителей постепенно перерастает в зависимость родителей от детей. Опасность оказаться в подобной ловушке любви существует как для тех, так и для других. Поэтому данную ситуацию я постараюсь описать и рассмотреть наиболее подробно.

Много лет назад Уолт Дисней создал замечательный фильм «Страна медведей». В нем рассказывалось о медведице и двух медвежатах в первые месяцы их жизни. Мать учила своих малышей ходить на охоту, ловить рыбу и лазить по деревьям. Она показывала им, как защищать себя, если они попадут в беду. Однажды медведица-мать, ведомая собственными инстинктами, решила, что пришло время оставить медвежат. Она заставила их залезть на дерево и, не оборачиваясь назад, ушла. Навсегда! В своем медвежьем сознании она исполнила свой родительский долг. Она не пыталась манипулировать своими медвежатами, заставляя их посещать ее каждую неделю. Она не обвиняла их в неблагодарности и не



угрожала им, что получит нервное расстройство, если они ее разочаруют. Она просто отпустила их на свободу. В животном царстве быть родителем означает передать своему потомству те умения, которые ему нужны для самостоятельной жизни, и после этого уйти. У людей инстинкт самостоятельности тот же самый, но невротичная потребность контролировать жизнь своих детей и жить благодаря им, возможно, преобладает. Цель воспитания ребенка, который станет независимым, выражается в стремлении воспитать его для того, чтобы держаться за него в будущем.

Что бы вы хотели для своих детей? Хотели бы вы, чтобы они уважали себя, были уверенными в себе, психически здоровыми, полноценными и счастливыми? Разумеется да. Но каким образом вы можете способствовать этому? Только своим собственным примером. Ваша жизнь и ваше поведение моделируют жизнь и поведение ваших детей. Если вы сами не реализовались в жизни, но советуете при этом детям быть другими, то вы попросту переваливаете свои личные проблемы на их плечи. Ребенку трудно понять фразу: «Ты должен стремиться к...», когда у него на глазах вы сами делаете совершенно противоположное. Зачастую родители используют иные выражения: «Я не смог стать таким-то и таким-то, но ты...». Говоря так, вы искренне полагаете, что помогаете ребенку. Однако на самом деле вы не можете привить своим детям искусственной уверенности в себе. Они должны приобрести ее, наблюдая, как и вы живете таким же образом. Только сознавая собственную значимость, вы научите их быть уверенными в себе и доверять себе.

Будучи совсем маленькими, дети обычно любят делать самостоятельно разные вещи. «Я могу сам/а!», «Смотри, мама, я сам/а это делаю», «Можно, я сам/а?». Количество подобных сигналов постоянно увеличивается. И хотя в первые годы жизни степень зависимости высока, стремление к самостоятельности постепенно нарастает.

Сравните два стиля взаимоотношений между родителями и детьми в одинаковой ситуации. Если ребенок прольет соус на стол, один родитель скажет: «Почему ты не смотришь, что



ты делаешь, какой/ая ты неуклюжий/ая» или что-то в таком роде. Другой поведет себя с ребенком как с другом, которому нужна помощь: «Тебе помочь?» Преимущество второго варианта очевидно. Вместо того чтобы обижать ребенка, которого вы любите, уважайте его достоинство. И можете быть уверены — вам ответят тем же.

### Ловушка «муж — жена»

Психическая зависимость и кризис брака. К сожалению, эта проблема тоже весьма актуальна. Такой тип взаимоотношений в браке, когда каждый из партнеров позволяет другому быть свободным, без ожиданий и требований, вопреки общественным условностям — настолько редок, что почти превратился в миф. Большинство же браков в той или иной степени основано на принуждении и подчинении. Роли могут меняться и быть различными в разных семейных ситуациях, но элементы иерархии присутствует неизменно. Одно из условий союза: один партнер командует другим. Я попытаюсь описать воображаемую историю наиболее распространенных взаимоотношений супружеской пары и этапы наступления кризиса в этом браке.

Итак: в момент брака мужчине 23 года, женщине 20 лет. У него более высокое образование, и он уже заработал статус кормильца, а его жена занимается какой-нибудь «женской» профессией. Допустим, она учительница, или медицинская сестра, или, как Ксения, — художник-дизайнер. В первое время после замужества работа заполняет ее время, но наступает первая беременность, и все меняется. Отныне она исполняет роль супруги и матери. Она ухаживает за домом, детьми и мужем. С профессиональной точки зрения она — что-то вроде домработницы, а с психологической — в подчинении. Работе своего супруга она придает большое значение главным образом потому, что он зарабатывает деньги, чтобы содержать семью. Его успехи — это ее успехи, а люди, с которыми он поддерживает социальные контакты, становятся друзьями семьи. Теперь в семье муж становится «добытчиком, главой», а роль жены сводится к тому, чтобы сделать его жизнь максимально удобной.



Большую часть дня она общается с детьми или соседками, которые находятся в той же психологической ловушке. Если же у ее супруга происходят служебные неприятности, то они становятся ее собственными.

Любой объективный наблюдатель отметил бы, что в этом браке есть один властитель и один подчиненный. Почему же жена безропотно принимает такой тип взаимоотношений? Да просто потому, что не знает другого. Ее брак не отличается от брака ее родителей и других людей, с которыми она знакома. Общественное мнение лишь укрепляет это представление. В нашей стране отношения супругов издавна строились именно так: муж — добытчик и кормилец, жена — прислуга и помощница. Поэтому и мужчина, вступая в брачный союз, ищет милую тихую жену, которая всегда будет признавать, что он главный в доме. Таким образом, каждый получает то, что искал, и то, что отвечает их представлениям о браке.

Но, предположим, проходит еще 5—7 лет. Как правило, в это время начинает назревать кризис. Жена, которая находилась в подчиненном положении, чувствует свою незначительность, неполноценность собственного существования. А сознание мужа на этом этапе занято мыслями о повышении, социальных контактах и профессиональных амбициях. Он находится на пути профессионального роста. Он уже не может выносить жену, которая хнычет, по его мнению совершенно беспричинно (в случае с Ксенией, как вы помните, муж характеризовал ее поведение емко и кратко — «с жиру бесится»). Благодаря своим расширившимся возможностям общения с новыми людьми (нечто недостижимое для его покорной супруги) муж меняется. Он становится еще более самоуверенным, требовательным и нетерпимым к слабостям других, включая и членов семьи. Он постоянно дает наставления своей послушной супруге, как себя вести, и при этом склонен искать сексуальные связи вне брака, компанию более интересных женщин (Ксения инстинктивно почувствовала подобную опасность и испугалась). Супруга иногда тоже принимается за эксперименты: записывается на курсы шейпинга, ищет возможность вернуться на работу, если позволяют средства — занимает свое



время театрами, концертами, путешествиями. Она пытается вырваться из рутины быта, и в большинстве случаев супруг ей в этом не препятствует. Главное для него — сохранить собственное «главенство» в семье. Интересы жены он рассматривает как некие не стоящие внимания причуды.

Если покорная супруга приходит к новым прозрениям относительно своего положения в семье, она резко меняется. Прежний стиль поведения и роль прислуги ей уже не подходят. Своей целью она ставит освобождение от всех форм зависимости в своей жизни: зависимости от родителей, супруга, друзей и даже детей. Она начинает приобретать самоуверенность. Она может найти работу и новых друзей, она начинает восставать против своего властного супруга и перестает принимать всякие оскорбления, как это было в начале брака. Она требует равноправия и уже готова завоевать его сама. Она настаивает на том, чтобы обязанности по дому и забота о детях были поделены поровну.

Мужу нелегко привыкнуть к этой независимости своей жены и перемене в ее мышлении. Он чувствует себя напуганным. Иметь независимую супругу — последний пункт в списке того, о чем он мечтал. Да, он одобрял ее частые самостоятельные выходы и самостоятельный образ мысли, но никак не ожидал, что создаст человека, который станет оспаривать утвержденное им превосходство. В таком случае муж прибегает к властности, в прошлом всегда выручавшей его. Он принимается доказывать ей, как «глупо работать за такие гроши!». Он указывает, как смешны ее потуги сравниться в значимости с ним. На самом деле она просто капризна. «Тебе не нужно работать, ты все получаешь готовое, единственная твоя обязанность — заботиться о доме и быть матерью своим детям!» Он пытается воздействовать на нее и через чувство вины: «Ты думаешь только о себе, тебе наплевать на детей, ты совсем о них не заботишься!» Он может угрожать разводом или как крайняя мера — самоубийством. Часто такие угрозы дают результат. Жена говорит себе: «Возможно, я немного переборщила» и снова входит в роль покорной супруги. Чем больше властности супруга, тем быстрее она вспоми-

нает, где ее  
окажется  
женный к  
том, чтобы  
которого е  
себе новую  
на него с во  
роны, брак  
ресная сме  
будет сохра  
который зн  
ным партне  
и от чего о  
дома, сблиз  
занимался)  
оплакивать  
жена будет  
у нее появил  
собственные  
внебрачная  
зис углубля  
ным камнем  
будет более  
лишь страх  
того, мужчи  
тем, что у н  
Брак может  
между партн  
то дело дохо  
начинают жи  
ных комната  
рой — сохран  
Но когда  
себя и своих  
Если оба при  
лизоваться в  
союз окрепне



нает, где ее место. Если же она решится не отступать, ее брак окажется под угрозой. В лучшем случае наступит явно выраженный кризис. В худшем — если жена станет настаивать на том, чтобы сменить покорность на уверенность, то ее муж, у которого есть потребность кем-то властвовать, может найти себе новую, более молодую супругу, которая будет смотреть на него с восхищением, граничащим со страхом. С другой стороны, брак может устоять в кризисе, и тогда вероятна интересная смена ролей. Мотив властности и подчинения все еще будет сохраняться, поскольку это единственный вид брака, который знаком обоим. Сейчас, однако, супруг станет покорным партнером из страха не загубить то, что он высоко ценит и от чего он зависит. Он будет проводить больше времени дома, сблизится с детьми (чувствуя вину, что раньше ими не занимался), станет более покорным, может начать пить или оплакивать свое загубленное лидерство. А между тем его жена будет делать карьеру или готовиться ее сделать. Теперь у нее появился свой круг друзей, и она станет развивать свои собственные интересы вне семьи. У нее может возникнуть внебрачная как способ отстоять свои права и отомстить. Кризис углубляется. Зависимость продолжает быть краеугольным камнем брачного союза до тех пор, пока один партнер будет более значимым, чем другой, или пока их удерживает лишь страх развода. Доминирующий партнер (независимо от того, мужчина или женщина) не может быть удовлетворен тем, что у него есть раб/рабыня вместо супруга/супруги. Брак может и не быть расторгнут, но любовь или общение между партнерами уже будут испорчены. В этом случае чаще всего дело доходит до развода, а если и не доходит, то супруги начинают жить отдельно: не занимаются сексом, живут в разных комнатах, воспринимают ту модель общения, цель которой — сохранение видимости семьи.

Но когда два партнера решат провести переоценку самих себя и своих взаимоотношений, то возможен и другой выход. Если оба приложат усилия, чтобы позволить друг другу реализоваться в желаемом для каждого из них направлении, то их союз окрепнет и станет по-настоящему прочным. Основное



правило каждого из супругов в этом случае звучит приблизительно так: «Я имею право быть таким, каким я хочу, а ты имеешь право принимать меня таким или не принимать. Самое важное — не путать зависимость с любовью».

Приведу примеры некоторых часто используемых в браке стратегий властности и контроля:

- Партнер часто кричит и повышает голос по любым поводам. Если вы — деликатный человек и хотите, чтобы все было тихо и мирно, он будет держать вас в подчинении.
- Он использует угрозы типа «Я тебя брошу, я с тобой разведусь».
- Он делает попытки навязать чувство вины: «Ты не имеешь права...», «Я не понимаю, как ты можешь делать такое». Если у вас есть комплекс вины, при помощи подобных утверждений вас можно держать в подчинении.
- Используется разгневанное несдержанное поведение: бросание предметов, ругань и битье посуды.
- Ставится капкан физического страдания. Если один партнер не подчиняется другому, тот, кому нравится навязывать, заявляет, что он получит инфаркт, у него болит голова, спина или что-то другое. Ваш партнер может манипулировать вами таким образом, если он понял, что его болезни делают вас более послушным/послушной.
- Используется политика молчания. Молчание и умышленное насупливание — отличная стратегия, с которой один партнер может заставить другого вести себя так, как нужно.
- В ход идут слезы, чтобы другой мог почувствовать себя виновным.
- Разыгрывается сцена с уходом. Только встав и выйдя из дома, один партнер может заставить другого согласиться или отказаться от данного поведения.
- Высказываниями «Ты меня не любишь» или «Ты меня не понимаешь» партнер, произносящий эти слова, достигает своего и утверждает свою зависимость в браке.
- В ход идет угроза самоубийства: «Если ты не сделаешь то, что я хочу, я покончу жизнь самоубийством» или «Если ты меня бросишь, я покончу с собой».

Все вышеперечисленное — это порой даже не осознаваемые приемы, с помощью которых один партнер принуждает друго-

го вып...  
ся, есл...  
вать на...  
И наоб...  
поддае...

Гов...

В э...  
форм...  
одобря...  
поведе...  
ся к пр...  
моим к...  
мости.

«У м...  
чето...  
прич...

Да, л...

«...  
он, е...  
прав...

«...  
дет...  
го от...

«...  
рыт...  
дума...

«...  
понр...  
«...  
расс...

«...  
моим...  
мя к...  
прос...



го выполнять отведенную ему в браке роль. Они применяются, если дают эффект. Если один партнер перестанет реагировать на такие уловки, то другой перестанет их использовать. И наоборот, один привыкнет их применять, если другой на них поддается.

## Говорить и думать — одно и то же?

В этой главе я хотел бы воздержаться от перечисления форм поведения, говорящих о зависимости, или поведения, одобряющего зависимость, поскольку многие примеры такого поведения уже были изложены. Однако советую присмотреться к приведенным ниже высказываниям. Они принадлежат моим клиентам, испытывающим угнетающее чувство зависимости.

*«У меня нет сил разъехаться с родителями. Мне давно хочется жить самостоятельно, но разве я могу вот так, без причины, бросить пожилых маму и папу?»*

*«К сожалению, я вынужден ходить в гости к Соколовым. Да, мне с ними ужасно скучно, но я не хочу их обижать».*

*«Я всегда спрашиваю разрешения у мужа — не против ли он, если я поеду в гости к подруге или куплю какое-нибудь понравившееся мне платье. Я даже еду покупаю по его совету».*

*«Я считаю, что имею право заходить в комнату к своим детям без предупреждения. Ведь это — мои дети и им ничего от меня скрывать!»*

*«Моя дочь стала очень скрытной, и мне приходится рыться в ее ящиках и тетрадках, чтобы понять, что она думает и чувствует на самом деле».*

*«Я не могу сказать ему правду. Ведь ему это может не понравиться».*

*«Эта работа мне не нравится, но начальство на меня рассчитывает. Я не стану ссориться с начальством».*

*«Моя жена ведет себя странно. Раньше она занималась моими проблемами, создавала уют в доме. А теперь все время куда-то уходит — то к подруге, то в театр... Ей на меня просто наплевать!»*



«Он (муж) так громко разговаривает и при разговоре все время размахивает руками! Мне просто стыдно ходить с ним в гости к приличным людям».

«Моя жена абсолютно не умеет одеваться. Напяливает на себя бог знает что. Стыдно на улицу с ней выйти!»

«Я хочу стать профессиональным менеджером, поэтому после института пойду на курсы. Затем буду более тщательно изучать языки, затем, вероятно, буду учиться еще и еще, пока не буду уверен, что смогу работать самостоятельно».

«Она так прямолинейна в высказываниях! Совсем не замечает, что обижает меня своими словами!»

«Виктор (муж) говорит, что я многого добила, поэтому я очень счастлива!»

«Не хочу ничего решать. Я — хороший исполнитель, практик. Теорией пусть занимаются другие».

«Я не могу ответить вам сейчас. Мне нужно посоветоваться...»

«Я многое для Жени сделал, поэтому сейчас она мой должник».

«Когда я приезжаю к родителям, я делаю вид, что совсем не пью. Они вряд ли одобряют, если я выпью хоть рюмочку».

«При муже я не курю. Ему не нравится, если женщина курит».

«Когда Леша (жених) болеет, моя жизнь останавливается».

«В кабинете начальника я обливаюсь потом. Ведь нужно все сказать так, чтобы он не рассердился».

«Мне часто приходится привирать. Правда лишь рассердит их (родителей)».

Вероятно, некоторые из этих высказываний (или подобные им) знакомы вам не понаслышке. Возможно, вы сами боитесь обидеть кого-то правдой, стыдитесь высказать свое мнение, прячете сигареты от мужа или чувствуете потребность управлять жизнью вашего ребенка. Но неужели вам нравится таиться, скрывать свои чувства, тихо страдать от ощущения бессилия и покорности? Не лучше ли скинуть с



плеч груз страха и сомнений и наконец-то сделать первые шаги к свободе и независимости? Следующие методики помогут вам в этом.

## Борьба за независимость: обойдемся без революций

### В ситуации «родители — дети»

#### «Посмотри на себя глазами ребенка»

Выберите время, когда вашего ребенка нет дома. Сядьте на диван или в удобное кресло. Вам придется взять бумагу и ручку и представить, что вы ведете разговор со своим ребенком. Запишите, что «неправильного» или «подозрительного» появилось в вашем ребенке, чем вы недовольны, чего опасаетесь. Затем составьте рекомендации и указания к каждому пункту, в том числе угрозы, которые вы применяете или собираетесь применить. Это может выглядеть примерно так:

**Подозрение:** «Ты стал/а часто уходить из дома по вечерам. Говоришь, что ходишь на дискотеки, но ничего не рассказываешь об этих дискотеках. Может, ты употребляешь наркотики? Или связался/лась с дурной кампанией?»

**Рекомендация:** «Тебе не следует уходить из дома по вечерам. Нужно все мне рассказывать».

**Угроза:** «Мне придется тебя запереть или обзванивать твоих друзей и проверять, где ты был/а!»

Затем красным цветом выделите рекомендации и угрозы.

Теперь представьте, что этот список составлен как указание лично для вас совершенно посторонним человеком и вы (а не ваш ребенок) должны ему подчиниться. Наверняка некоторые пункты вызовут у вас возмущение и негодование. Так почему же вы считаете, что ваш ребенок должен реагировать иначе? Вычеркните те пункты, которые вызвали у вас негативную реакцию. Данная методика помогает выявить необоснованность претензий к вашему ребенку, а также формы воздействия, угнетающие его как личность и порождающие неприязнь и отчуждение.



Если вы с легкостью освоили технику «Телевизор», можете прокрутить это кино по написанному вами сценарию перед вашим мысленным телеэкраном.

### «Договор мира»

Попробуйте заключить с вашим ребенком некий договор. Можно сделать это устно, можно записать на бумагу. Одна из моих клиенток Лариса Б. успешно применила этот метод. Лариса была человеком деятельным и властным. Она постоянно указывала своему сыну, что и как ему делать, а если тот поступал иначе, устраивала ему «разнос». В итоге десятилетний сын Ларисы стал нервным, вспыльчивым и неуравновешенным. Он разговаривал во сне, у него ухудшились внимание и память, он панически боялся вспышек материнского гнева и чуть что «ударялся в слезы». После выяснения проблемы Лариса сумела смирить свой нрав и заключила с сыном «договор мира», как она сама это назвала. Основная мысль договора заключалась в следующем: мать обязалась в течение десяти дней не давать своему сыну никаких указаний. Вообще никаких! Также эти десять дней она обязалась не повышать голоса на сына, даже если он совершил ошибку, а в случае его ошибки лишь ставить на договоре (своем экземпляре) знак «минус». Но если ее сын делал что-либо успешно или принимал верные самостоятельные решения, на том же договоре ставился знак «плюс». Однако свои действия в отношении сына Лариса оценивала теми же плюсами и минусами. Ее сын делал то же самое, то есть оценивал поведение матери, но только на своем экземпляре договора. Все выглядело как игра, которая показалась мальчику интересной. После с трудом преодоленных Ларисой десяти «договорных» дней она сверила свой экземпляр договора с экземпляром сына. Все плюсы и минусы обоих договоров были сложены, отдельно для сына и отдельно для матери. Ко мне Лариса пришла потрясенная. «Представляете, — сказала она, — у Владика оказалось плюсов гораздо больше, чем у меня. Зато я — чемпион по минусам. Получается, нужно что-то делать не с ним, а со мной?»

Это упражнение помогает понять как независимость и самостоятельность вашего ребенка, так и вашу «близорукость» в

отнош  
ла, что  
не его  
дить д  
ки и п  
ри» ее  
мы с не  
Появи  
мание.  
серьезн  
жает св  
нают с у

В си

Граф

В спо

ставте с

его соста

Это толь

общее об

Понед

Вторн

20.30 — д

Среда

посидеть,

Преду

и буду вь

я буду сч

только вь

идею в жи

вать вас с

пункт стан

один балл

кой») — на

Это упр

родных и б

семейные



отношении собственного поведения. Например, Лариса поняла, что ее взаимоотношения с сыном нуждаются в пересмотре не его, а ее поведения. После этого она стала меньше руководить действиями сына, стал чаще замечать собственные ошибки и предотвращать вспышки гнева. Вместо «королевы-матери» ее сын получил «мать-друга». Уже через полгода проблемы с нервозностью и раздражительностью у Владика исчезли. Появился здоровый сон, улучшилась память, обострилось внимание. Прошло уже семь лет, сейчас Владика семнадцать. Он серьезный, решительный парень, который очень любит и уважает свою мать. Историю с «договором мира» оба они вспоминают с улыбкой.

### **В ситуации «зависимость от родных и близких»**

#### **График удовольствий**

В спокойной и комфортной обстановке продумайте и составьте свой, личный «график удовольствий» на неделю. При его составлении не думайте об интересах ребенка или близких. Это только ваши удовольствия. Запишите их и повесьте на всеобщее обозрение. График может быть приблизительно таким:

Понедельник 17.30 — иду в гости к подруге.

Вторник 18.00 — смотрю свой любимый телесериал, 20.30 — делаю маску для кожи лица.

Среда 17.30 — хочу пойти с коллегами в уютный ресторан и посидеть, поболтать.

Предупредите родных: «Я выполняю рекомендации врача и буду выполнять этот график, что бы ни случилось! Если я буду счастлива и у меня будет хорошее настроение, все только выиграют». Теперь вам останется лишь претворить идею в жизнь, не позволяя упрекам или жалобам родных сбивать вас с намеченного пути. За каждый выполненный вами пункт ставьте себе один балл, за невыполненный — снимайте один балл. Ваша задача (ее можно назвать «терапевтической») — набрать максимальную сумму баллов.

Это упражнение поможет вам преодолеть зависимость от родных и близких, а также научит тратить время не только на семейные нужды, но и на себя самого/саму.



## В ситуации «зависимость в браке»

### «Шпаргалка»

В отсутствие вашего супруга/супруги устройтесь поудобнее, сосредоточьтесь и постарайтесь вспомнить, к каким формам воздействия на вас наиболее часто прибегает ваш супруг/супруга. Запишите эти формы на лист бумаги. Этот лист вы должны постоянно носить с собой, и как только ваш супруг/супруга попыбует вновь давить на вас, разверните его и прочитайте вслух. Затем спокойно, не обостряя противоречий, выйдите из комнаты, где происходит разговор. Вы можете отправиться гулять, лечь спать, взять в руки книгу или просто сесть смотреть телевизор. Вряд ли вы сразу сможете отвлечься от неприятных мыслей и эмоций. Тогда снова перечитайте сделанные вами записи и несколько раз мысленно повторите: «Это всего лишь его/ее способ воздействия на меня. Меня лично это не касается». Один мой клиент Сергей С., прибегнув к этому упражнению, полностью освободился от зависимости от жены. Сергей человек мягкий и покладистый. Женские слезы могли заставить его сделать все что угодно, чем супруга без зазрения совести пользовалась. Если же слезы не помогали, в ход шли жалобы на физическое состояние и угрозы полностью разорвать отношения. Сергей записал все ее спекуляции на лист бумаги, который постоянно носил в кармане брюк. Сначала, как он сам признавался, даже вытащить листок и прочитать записанное на нем жене было для него сущим мучением. Однако уверенности Сергею прибавила совершенно неожиданная реакция супруги. При первом же скандале, когда Сергей вытащил листок с записями и заикаясь прочитал их, рыдающая жена вдруг перестала плакать и воззрилась на «строптивца», недоуменно открыв рот. Это послужило для Сергея подтверждением: ее слезы просто декорация, способ заставить его сделать что-то такое, что он вовсе не хочет делать. Дальше стало проще. Сергей обретал уверенность в себе. Через месяц ему уже не требовалось читать свои записи, достаточно было лишь нащупать в кармане листок. Он смеялся, рассказывая, как однажды по ошибке сунул руку в другой карман и, нащупав там какую-то бумагу, мгновенно успокоился и перестал реагировать на угрозы жены. Лишь перед сном Сергей выяснил, что «успокоил» его вовсе не «заветный» список, а все-

го-навсего  
ции метро.  
от тяготив

«А я по

Для это  
ства и уеди  
как правило  
стве, а шум  
ет скандал с  
час в ход по  
ления. Неме  
направляйт  
угодно, мож  
ство и освеж  
даже если у  
голоса. Наоб  
Тогда вам п  
стараться со  
А стараться  
Это упраж  
ге/супругу в  
давлению, а  
ненужного с  
что отныне е

Создайте

Для полно  
ходится прим  
упражнений  
зовалась уже  
система в сле  
На первом  
с мужем/жен  
го — ведь пере  
его/ее не пере  
помните о сво  
сожалеете, о ч  
можно, вас не



го-навсего лотерейный билет, купленный по случаю возле станции метро. Только тогда Сергей понял, что наконец избавился от тяготившей его уже шесть лет зависимости.

### «А я пою»

Для этого упражнения вам понадобится немного мужества и уединенное место. В наших, российских квартирах это, как правило, ванная комната, где можно посидеть в одиночестве, а шум воды заглушит прочие звуки. Итак, у вас назревает скандал с вашей второй половиной. Вы чувствуете, что сейчас в ход пойдут излюбленные формы психологического давления. Немедленно прерывайте разговор и ни слова не говоря направляйтесь в ванную. Включайте воду, садитесь куда угодно, можете даже встать под душ — это приводит в чувство и освежает — и... пойте. Да, совершенно верно — пойте, даже если у вас вовсе нет ни настроения петь, ни слуха и ни голоса. Наоборот, даже хорошо, если у вас нет слуха и голоса. Тогда вам потребуется затратить массу усилий, чтобы постараться сохранить ритм и мелодию избранной вами песни. А стараться вы должны.

Это упражнение наглядно продемонстрирует вашей супруге/супругу ваше нежелание подчиняться психологическому давлению, а вам оно поможет успокоиться и не испытывать ненужного стресса. Постепенно ваша супруга/супруг поймут, что отныне ей/ему придется не «властвовать», а «разделять».

### Создайте свою стратегию

Для полного избавления от зависимости, как правило, приходится применять не одно-два упражнения, а целую систему упражнений и методик. Подобной системой успешно воспользовалась уже упомянутая мной Ксения Н. Заключается эта система в следующем.

На первом этапе вам нужно выбрать время и переговорить с мужем/женой о том, что вас беспокоит. Не скрывайте ничего — ведь перед вами человек, который вас любит. Попросите его/ее не прерывать вас, а если это все-таки произойдет, помните о своей просьбе. Расскажите, чего вы хотите, о чем сожалеете, о чем мечтаете, о своих опасениях и страхах. Возможно, вас не станут слушать, вероятно — не примут всерьез,



но все-таки попытайтесь. Этот разговор позволит вам понять, как муж/жена относится к вашим проблемам, готов/а ли он/а принять вас в некоем новом «облике».

Второй этап можно назвать преодолением страха потери. Выберите удобное время, когда вас не беспокоят и не отвлекают, и запишите ответы на два вопроса: «Почему он необходим мне?» и «Почему я нужна ему?» Записав эти ответы, вы убедитесь — вашему мужу/жене вы нужны ничуть не меньше, чем он/а вам. Таким образом вы избавитесь от страха потерять любимого человека.

Теперь приступайте к разработке своего нового образа жизни.

Подумайте и запишите (как некое абстрактное сочинение), что вы хотите делать, к чему стремитесь.

Покажите это сочинение своему мужу/жене. Не нужно спрашивать их мнения — просто продемонстрируйте, что вы уже всерьез взялись за строительство «новой жизни» и нового стиля отношений. Заодно ваша откровенность покажет вашему мужу/жене, что этот новый стиль отношений вы собираетесь строить именно с ним/нею и ни с кем иным, потому что вы любите его/ее.

Муж Ксении уразумел серьезность ее намерений именно на этом этапе. Недоумение: «Чем же тебе так плохо?» сменилось злостью и упреками: «Я все для тебя делаю, обуваю, одеваю, кормлю, а ты занимаешься всякой ерундой! Вот, пишешь: хочу стать известным дизайнером, хочу распоряжаться своим временем, иметь свои, собственные деньги и сама решать — ехать мне в выходные на дачу или нет. Ты совсем, что ли, спятила? Еще заяви, что тебе нужен новый муж!» В ответ Ксения лишь пожала плечами: «Я показываю тебе все это лишь потому, что никто другой мне не нужен, и хочу, чтобы перемены, которые будут происходить в нашей жизни, не стали для тебя неожиданностью. Как видишь, я, может, и сошла с ума, зато перед тобой я предельно откровенна. Полагаю, откровенность — это одно из проявлений любви и доверия. Или это не так?» В ответ муж Ксении лишь безнадежно махнул рукой: «А-а, делай что хочешь!»

И Ксе  
пу. Посл  
новых се  
жен криз  
помогли  
нужен м  
вая эти о  
ней ничу  
заклучал  
удовольс

После  
понимани  
свободно  
мать име  
Ксению с  
потом пр  
но переж  
читанной  
гичную и  
прекрасн  
чувства  
гадостей  
любимую  
над ней. А  
малась п  
следующ  
собы воз  
дила спат  
свободу  
методику

В кон  
детьми и  
удивилас  
нимайся  
меняются  
более что  
а от нас т



И Ксения приступила к последнему, самому сложному этапу. После наших с нею бесед Ксения понимала, что создание новых семейных отношений не пройдет бесследно, что возможен кризис, непонимание детей, даже развод с мужем. Но тут помогли ранее записанные ею ответы на вопросы «Почему он нужен мне» и «Почему я нужна ему». Каждый раз, перечитывая эти ответы, Ксения убеждалась — муж и дети нуждаются в ней ничуть не меньше, чем она в них. Поэтому следующий шаг заключался в устройстве на работу и в составлении «списка удовольствий».

После полугода упорной борьбы со своими страхами и непониманием и обидами родственников Ксения добилась права свободно распоряжаться своим временем. Дети привыкли, что мать имеет собственные интересы, муж стал поглядывать на Ксению с некоторым удивлением и любопытством. «Знаете, — потом признавался он мне, — в этот период я вдруг стал страшно переживать за наш брак. Ксения изменилась, из уже “прочитанной книги” она превратилась в неизвестную мне, энергичную и интересную женщину. Я вновь влюбился. Это было прекрасно и в то же время ужасно. Я померк перед ней, стал чувствовать себя каким-то заурядным, что ли... Боже, сколько гадостей я ей тогда говорил! Мне было страшно потерять ее — любимую, привычную и недостижимую, потерять свою власть над ней. А она, чуть что, доставала какую-то бумажку и принималась перечислять мне все то, что я мог сделать или сказать в следующий момент. Потом говорила: это, мол, лишь твои способности воздействия на меня, а самой меня это не касается, и уходила спать. Мы были на грани развода». Как видите, в битве за свободу Ксения применяла и еще одну, уже описанную мной методику избавления от зависимости.

В конце концов муж смирился. «Ладно. Я буду заниматься детьми и домом», — однажды сообщил он жене. «Зачем? — удивилась Ксения. — Я люблю тебя таким, какой ты есть. Занимайся тем, чем ты хочешь, мои чувства к тебе ничуть не изменятся. А уж с нашими детьми мы разберемся вместе. Тем более что они тоже имеют право жить по своему усмотрению, а от нас требуются лишь любовь и забота».



Эта воистину счастливая пара приходила ко мне всего лишь месяц назад. Ксения вела себя раскованно, с удовольствием рассказывала о своей работе, муже и детях. Она прямо-таки светилась изнутри. Ее муж, Антон, слушая жену, улыбался, со смехом вспоминал, сколько мучений и обид им пришлось преодолеть, чтобы вновь обрести покой и любовь друг друга. Они оба преуспевали, гордились детьми и друг другом. В заключение, пожимая мне руку, Антон сказал: «Вы подарили мне новую Ксению. Я даже не представлял, что могу быть одновременно так свободен и так счастлив!» «Ошибаетесь, — возразил я. — Я ничего не сделал. Ксения всегда была такой, а открыться ей помогла ее собственная сила воли и ваша любовь».

В заключение хочу повторить еще раз — любите не обязуясь и не обязывая, цените внутренних мир друг друга, уважайте ваших детей и друзей, и тогда ваша жизнь станет самой прекрасной сказкой!

ГЛА  
(ЭМ

СМЕ

Смех  
развиват  
не сможе  
не пойме  
но гнева  
щие сост  
директор  
встретил  
шностью  
— У В

зала она.  
ся — я вас

Я сел в  
их товари  
Мое вним  
на лет сор  
ми. Мужч  
ми ботин  
вал, едва з

На сто  
общение, с  
6 Зак



## Глава X. Распрощайтесь с гневом (Эмоция гнева)

### Смейтесь на здоровье

Смех — это свет души. Без света ничто не может расти и развиваться. Как сказал Уинстон Черчилль: «Я считаю, что вы не сможете решить самых серьезных мировых проблем, пока не поймете самые смешные». Однако невозможно одновременно гневаться и смеяться. Гнев и смех — это взаимоисключающие состояния. Однажды я зашел на работу к своему другу — директору одного крупного предприятия, в его приемной меня встретила его секретарь — юная особа с привлекательной внешностью и очаровательной улыбкой.

— У Вячеслава Матвеевича совещание директоров, — сказала она. — Подождите пока здесь. Как только он освободится — я вас приглашу.

Я сел в предложенное мне кресло и стал рассматривать своих товарищей по несчастью — таких же посетителей, как и я. Мое внимание привлек сидящий напротив человек — мужчина лет сорока с усталым выражением лица и запавшими глазами. Мужчина заметно нервничал, постукивал об пол каблучками ботинок, барабанил пальцами по ручке кресла и вздрагивал, едва заслышав шорох за вожденной дверью.

На столе у девушки звякнул телефон, выслушав чье-то сообщение, она собрала какие-то бумаги, встала и направилась к



выходу из приемной. Привлекший мое внимание посетитель вскочил и преградил ей путь.

— Слушайте, это невозможно! — закричал он. — Я жду уже целый час, а вы ничего не делаете! Да еще куда-то уходите! За что вам вообще тут платят?!

Надо отдать должное девушке — чувства юмора у нее оказались в достатке.

— За красоту, — одарив нетерпеливого посетителя милой улыбкой, пошутила она. Это прозвучало настолько непринужденно, что ожидавшие в приемной люди заулыбались. Все, кроме одного. Шутку девушки он воспринял как личное оскорбление и «взорвался». Его лицо побагровело, пальцы сжались. На миг показалось, что он сейчас ударит секретаршу или вырвет у нее из рук бумаги.

— Ты что себе позволяешь?! — завопил он. — Кукла крашенная!

Он осыпал девушку оскорблениями, угрожал ей увольнением, требовал немедленно пропустить его к директору... Слава богу, совещание закончилось, дверь кабинета открылась, и оттуда стали выходить люди. Расталкивая их локтями, вспыльчивый посетитель ворвался внутрь.

— Наверное, опаздывает куда-нибудь, — ему в спину негромко сказал сидящий рядом со мной полный мужчина. Девушка-секретарша расслышала, обернулась.

— Просто не умеет себя вести, — возразила она.

Позвольте с ней согласиться. Поведение «нетерпеливого» посетителя можно расценивать по-разному. Возможно, в повседневной жизни он — милый, добрый и отзывчивый человек. Подобную «вспышку раздражения» даже можно простить и оправдать, как это попытался сделать мой сосед. Однако от правды никуда не денешься — без сомнения, у этого человека серьезная проблема. Ярость, гнев, желание оскорбить и таким образом выплеснуть на кого-то свое раздражение — это первые признаки неумения владеть собой. «Хорошо, — скажете вы, — но человеку свойственно сердиться!» Верно. Но в действительности, сильный гнев — это вид помешательства. Человек не может контролировать свое поведение, когда гнева-

ется. С  
себя, в  
сти или  
кой вы  
может  
цебиен  
ния. Во  
ет люб  
давлен  
повери  
волю г  
дражен  
подавл  
не испь  
будет д  
«Ле  
Да, сде  
гоприя  
ностей  
менить  
в ваши  
первых

Юп

Пред  
себя раз  
это дела  
на улиц  
лоса — с  
тесь, ош  
вокруг с  
менее и  
гневе.  
Моя  
двоих де  
шаются.



ется. Следовательно, когда вы злитесь и не контролируете себя, вы страдаете временным умопомешательством. Из злости или вспыльчивости нельзя извлечь никакой психологической выгоды. Можно сказать, гнев обессиливает. Кроме того, он может вызвать высокое кровяное давление, язву, сыпь, сердцебиение, бессонницу, усталость и даже сердечные заболевания. Вспыльчивость, проявляющаяся в виде ярости, разрушает любовь, затрудняет общение, порождает чувство вины и подавленности, короче говоря, мешает во всем. Возможно, вы не поверите этому, поскольку слышали, что гораздо здоровее дать волю гневу, чем его накапливать. Это верно. Проявление раздражения — действительно более здоровое явление, чем его подавление. Однако есть кое-что более здоровое — это вообще не испытывать раздражения. В этом случае пред вами вовсе не будет дилеммы, дать волю ярости или подавить ее.

«Легко сказать — покончите с гневом!» — возразите вы. Да, сделать это трудно, если вы будете рассчитывать на благоприятные перемены в мире, поскольку источник неприятностей не иссякнет никогда. А вот избрать другой путь и заменить собственные реакции на менее разрушительные — в ваших силах. Досада, обида, грусть — вполне подойдут на первых порах.

### Юпитер, ты сердишься?..

Представим, что вы повышаете голос или показываете себя разъяренным перед двухлетним ребенком. Почему вы это делаете? Если только затем, чтобы остановить его игры на улице, от которых он может пострадать, то повышение голоса — отличная стратегия. Но если вы рассержены, волнуетесь, ощущаете сердцебиение, если начинаете бросать вещи вокруг себя и, в общем-то, не контролируете свое поведение менее или более продолжительный срок — берегитесь, вы в гнев.

Моя клиентка, сорокалетняя Татьяна Н., — любящая мать двоих детей. Ее постоянно расстраивало то, что дети ее не слушаются.



— Мне кажется, что чем больше я расстраиваюсь, тем хуже они себя ведут, — жаловалась она. Что бы Татьяна ни делала, дети становились все менее управляемыми.

— Они доведут меня до инфаркта, — вздыхала она, держась за сердце. — И только лишившись матери, они поймут, как были неправы!

Я попросил клиентку рассказать, каким образом она пытается добиться от детей послушания. Выяснилось, что Таня постоянно кричала на них (поскольку, по ее словам, «кроме крика они вообще ничего не слышат!») и почти всегда чувствовала себя обиженной, когда с ними занималась. Жизнь этой матери превратилась в постоянную борьбу. Единственное, что она умела, это говорить с детьми на повышенных тонах, и без перепалок не обходилось и дня.

Как вы думаете, почему дети все-таки продолжали вести себя плохо, зная, как сильно расстраивают мать, не слушаясь? Потому что ирония судьбы состоит в том, что гнев никогда не меняет людей. С течением времени он становится привычным для окружающих. Давайте послушаем, что сказали бы ее дети, если бы они могли объяснить, почему они плохо ведут себя с матерью: «Ну-у-у, не так уж плохо мы себя ведем. Мама всю жизнь кричит по любому поводу».

А какова типичная реакция подчиненных на начальника, который часто дает волю своей ярости? «Ерунда, — отмахнутся они после очередной «взбучки», проведенной на повышенных тонах. — Он всегда так — побесится, побесится, да и успокоится». Гневная реакция начальника не вызовет у них желания активнее и плодотворнее работать, так же как крик Татьяны не вызывает у ее детей желания вести себя лучше, а оскорбления «нетерпеливого» посетителя ничуть не ускорили его встречу с директором. Вспышки ярости или гнева ничего не меняют в окружающем мире, зато оказывают пагубное влияние на здоровье самого «гневающегося». Мало того, они зачастую провоцируют других людей на повторение нежелательных для вас действий. Ваша вспыльчивость — настоящий праздничный фейерверк для ваших недоброжелателей. Ведь они прекрасно знают, как легко вывести вас из



равновесия и тем самым досадить вам. Достаточно нескольких слов — и вы уже теряете контроль над собой. В их воле сохранить ваше хорошее настроение или в одно мгновение разрушить его, наслаждаясь властью над разгневанным человеком.

### Гнев: без шанса на победу

Раздражение можно наблюдать у многих людей и в разной степени: от легкой злости до слепой ярости. Это инфекция, которая способна со скоростью света распространяться в отношениях между людьми. Ниже перечислены некоторые ситуации, в которых здравый смысл оказывается подавлен вспышкой гнева.

- Гнев в машине. Человек за рулем кричит на других водителей по любому поводу: когда какой-нибудь другой водитель едет слишком медленно, слишком быстро, не показывает сигнал поворота или показывает его неправильно, переходит с полосы на полосу или допускает другие ошибки. Пробки на дорогах — еще один великолепный повод для проявления гнева и враждебности. А пешеходы! Они вечно путаются под колесами! Снова налицо пропасть между вашими ожиданиями и действительностью: окружающие вечно все делают не так!
- Гнев в состязательных играх. Любые, как спортивные, так и азартные, игры позволяют дать выход гневу. Игроки злятся на партнеров, судей и противников, если те ошибаются или нарушают правила игры. Иногда они могут бросить в «обидчиков» мяч или другие предметы. Топать ногами и бросать спортивный инвентарь — чуть более здоровые проявления гнева, чем ругань и драка. Но все же и они мешают наслаждаться самой игрой.
- Гнев, порожденный чем-то неуместным. Многие люди впадают в ярость, когда считают, что поступки окружающих неправильны. Наиболее распространенная ситуация — отношения дворников и владельцев собак. Любой дворник считает, что собаки не должны загрязнять территорию двора, а владелец собаки не в состоянии помешать



своему питомцу справить нужду там, где тот уже вознамерился это сделать. В результате дворник пытается прогнать «собачника» со своей территории, а тот изо всех сил сопротивляется. Иногда страсти накаляются настолько, что становятся опасными. Вообще, согласно статистике, наибольшее количество так называемых «бытовых травм» получено в результате проявлений неконтролируемого гнева.

- Гнев, направленный на налоги. Это достаточно новое явление, поскольку еще десять-двенадцать лет назад в нашей стране налоги не вызывали подобного раздражения. И хотя даже самый сильный гнев не может изменить законы налогообложения, люди продолжают беситься.
- Гнев, порожденный опозданием других. Если вы ждете, чтобы люди действовали по вашему графику, вы будете вынуждены злиться, когда они не сумеют подстроиться под ваше расписание. А свое бессилие и злость вы будете оправдывать фразой: «У меня есть право сердиться... Мне пришлось прождать целых полчаса».
- Гнев, вызванный отсутствием организации, небрежностью или некомпетентностью других. Обычно такой тип раздражения проявляется в рабочей обстановке, когда вам кажется, что, будь другие «поумнее» или «порасторопней», ваша работа была бы гораздо эффективнее.
- Гнев к неодушевленным предметам. Если вы ушибете колено или попадете молотком по пальцу и вскрикните от боли — ваша реакция вполне закономерна, но если вы впадете в ярость и совершите что-нибудь необдуманное, например пнете стол, о который ударились, ваш поступок будет не только бесполезным, но и еще более болезненным.
- Гнев, порожденный потерей предметов. Жаль, конечно, но следует помнить, что даже самый сильный гнев не вернет потерянного ключа или портфеля. Но вести более планомерные поиски он уж вам точно помешает.
- Гнев, порожденный событиями в мире, изменить которые не в вашей власти. Вы можете не одобрять политику, внешнюю торговлю, Законодательное собрание, Президента или экономику, но ваш гнев не изменит ничего.



- Гнев на родных и близких (родителей, жену, мужа, брата, сестру, детей). К сожалению, именно самые любимые и любящие люди чаще других оказываются в роли «громоотводов». Вы можете выплеснуть на них свое раздражение, даже не имея причины сердиться именно на них, а затем долго укорять себя за подобное поведение. В этом случае ваша ярость может испортить ваши отношения в семье и стать для вас самих вдвойне губительной — ведь помимо гнева вы будете испытывать еще и чувство вины.

## Столикий гнев

Попробуем составить классификацию человеческих типов исходя из того, как люди проявляют гнев раздражение.

### 1. Шутник

«Шутник» на первый взгляд кажется наиболее безобидным, однако это не так. Вспомните — словом можно убить. Злая шутка — это тоже слово. Итак, «шутник» не ломает мебель и не бьет посуду, свою злость он выплескивает иначе — в виде обидного подшучивания или сарказма по отношению к своим близким, любимым или друзьям. Наиболее остро на такое проявление раздражения реагируют дети. Зачастую они даже не могут понять — шутите вы или злитесь, и в такие моменты отчетливо ощущают собственную «неполноценность».

### 2. Хулиган

Этот тип часто прибегает к физическому насилию. Человек, принадлежащий к типу «хулиган», склонен ко всяким шумным, ярко-театральным проявлениям гнева. Испытывая раздражение, он бьет посуду, пинает мебель, бросает и рвет вещи. Он склонен к рукоприкладству. Дойдя до крайности, становится опасным, так как в состоянии аффекта перестает контролировать себя. Поэтому сомнения в том, что гнев — это здоровое явление, весьма обоснованны, и я бы не советовал прибегать к психологическим школам, которые поощряют вас принимать свой гнев и давать ему волю.



### 3. Подстрекатель

Для человека этого типа раздражителем, как правило, является чужое поведение. Свое раздражение (гнев) он выражает при помощи кратких и весьма злых высказываний, напоминающих лозунги. Из его уст можно услышать реплики: «Он меня бесит» или «Ты довел меня до белого каления». Даже на трибунах стадиона «подстрекатель» никогда не остается спокойным. Такие фразы, как: «Убей его!», «Громи всех!» или «Врежь им!» для человека этого типа — просто уже давно привычные слова. К сожалению, «подстрекатель» не понимает, что поощряет гнев и насилие и делает их приемлемыми даже в дружеском соревновании.

### 4. Поклонник

Наглядным примером такого типа людей могут служить футбольные фанаты. Разломанные трибуны, унижающие достоинство других выкрики, покалеченные (впрочем, есть уже и убитые) люди — вот результат их мягко говоря «преклонения». Человек, принадлежащий к типу «поклонник», редко раздражается из-за себя, обычно его приводят в ярость пренебрежение и насмешки в адрес предмета его страсти. Это относится не только к спортивным болельщикам. Я знаю множество мужчин, спокойно переносящих насмешки над собой и буквально «взрывающихся» от ярости, если насмешки задевают их любимую женщину. Увы, но зачастую женщины всячески поощряют такое поведение своих избранников и даже сами провоцируют его.

### 5. Воспитатель

Этот тип преобладает среди родителей, к нему же принадлежит уже упомянутая мной Татьяна Н. Если часто вы не можете совладать со своим ребенком, не прибегнув к крику или насилию, то вы — «воспитатель».

Перечисление разнообразных форм проявления раздражения (гнева) можно продолжить, но вышеуказанные примеры достаточно ярко иллюстрируют наиболее часто встречающиеся из них.



## Так проще?

Почему же вы так часто выплескиваете свое раздражение в виде ярости или гнева? Давайте попробуем разобраться в этом, перечислив некоторые мотивы, оправдывающие подобное поведение.

При помощи гнева вы пытаетесь манипулировать теми, кто боится вас. Это особенно полезно, когда вы хотите подчинить своей воле людей моложе и физически или психически слабее, чем вы.

Гнев привлекает внимание людей и может заставить вас почувствовать себя важным и властным.

Гнев — это подходящее оправдание. Вы оправдываете свое поведение тем, что временно потеряли контроль над своими поступками.

Открыто выплескивая злость, вы чувствуете себя сильным.

Вы используете гнев для того, чтобы избежать опасности выставить себя в невыгодном свете, ощущая, что кто-то искуснее или способнее вас. Оскорбив кого-либо, вы можете прекратить неприятное для вас общение.

Заявляя, что человеку свойственно злиться, у вас есть готовое оправдание самого себя: «Я человек и, как все люди, испытываю гнев».

Однако, не так уж «по-человечески» гневаться. Гнев не имеет ничего общего со счастливым, самореализовавшимся человеком. Это своеобразный психологический грипп, который истощает вас, как любая физическая болезнь. Так давайте же перейдем от болезни к излечению.

## Пустяки, дело житейское...

Итак, вы решили избавиться от вспышек ярости и гнева, которые омрачают вашу жизнь и жизнь окружающих вас людей? Тогда позвольте предложить вам несколько простых, но весьма эффективных упражнений. Все они не новы, возможно, вы даже где-то читали или слышали о них. Однако относитесь к ним серьезно, поскольку все они прошли проверку временем.



### Упражнение 1

Это единственное упражнение, которое потребует от вас значительных затрат времени. Возьмите ручку и блокнот и сядьте в удобное кресло. Откройте блокнот и расчертите несколько листов на три колонки. Теперь продумайте и запишите все те ситуации, которые чаще всего заставляют вас испытывать злость. Опишите людей, которые вас раздражают, события, с которыми вы часто сталкиваетесь и которые вызывают у вас приступы ярости. Напротив каждого вашего «раздражителя» напишите, что вы обычно делаете для того, чтобы так или иначе их изменить. В третьей графе, напротив каждого вашего действия, запишите — повлияло оно как-нибудь на ваши «раздражители» или нет, изменило ли их в лучшую или худшую сторону. Уверен, что подобный анализ поможет вам осознать однотипность применяемых вами по отношению к «раздражителям» мер, а также их полную неэффективность.

### Упражнение 2

Носите при себе часы с секундной стрелкой. Ощутив прилив гнева, попытайтесь отложить «вспышку». Взгляните на часы и потерпите 15 секунд, а после этого вспыхните, как вы привыкли делать. Запомните время, в течение которого вам удалось сдерживать свою злость, и в следующий раз постарайтесь его увеличить. Так постепенно, от раза к разу, увеличивайте интервалы. Если вы почувствовали, что можете отложить свой гнев, то вы научились владеть собой. Откладывание означает контроль. После длительной практики вы научитесь полностью преодолевать гнев.

### Упражнение 3

По своей направленности и воздействию оно очень похоже на первое, однако больше подходит для непоследовательных, «взбалмошных» людей. Чувствуя приближение приступа злости или ярости, закройте глаза и мысленно, не спеша сосчитайте до десяти. Затем откройте глаза и, если желание гневаться еще не пропало, — излейте свое раздражение. В следующий раз постарайтесь не только считать, но на каждый счет еще и



мысленно произносить что-нибудь совершенно не относящееся к предмету вашего негодования. Лучше, если при этом вы попытаетесь рифмовать фразы. Например, «Один — пойду завтра в магазин, два — на дворе лежат дрова, три — ты в окошко посмотри и т. д.».

#### Упражнение 4

Ведите дневник гнева, записывая в него точное время, место и случай, когда вы решили разгневаться. Ведите дневник прилежно и требуйте от себя отражения в нем каждого своего гневного поведения. Если обращаться к дневнику приходится слишком часто, вам это должно надоесть, и тогда вы поймете, что гневаться надо реже.

#### Упражнение 5

Это упражнение только для людей, относящихся к типу «хулиган». Будучи в спокойном, уравновешенном состоянии, найдите какой-либо предмет, лучше мягкий, например мягкую игрушку или диванный валик. Теперь это — ваш «мальчик для битья». Покажите этот предмет вашим родным (тем, кто живет в одной с вами квартире) и предупредите их, что отныне вся ваша злость должна будет выплескиваться на этот предмет. Добейтесь их обещания, что, если вы вдруг впадете в ярость, они тут же «предоставят» вам вашего «мальчика для битья». Поверьте, ваши родные будут делать это весьма охотно, а вы сможете в приливе гнева лупить и дубасить избранный вами предмет, не нанося ни материального ущерба вашему дому, ни увечий себе и близким. Подобный метод освобождения от раздражения уже давно практикуется в странах Востока — в Японии, Корее и Китае.

#### Упражнение 6

Это упражнение подходит для людей, принадлежащих к типам «воспитатель» и «шутник». По сути и исполнению оно крайне примитивно, но при этом удивительно эффективно. Заранее продумайте лозунги, которые, по вашему мнению, могли бы охладить вашу злость. Запишите их на листках бумаги и развесьте везде, где часто находитесь вы или ваш ребенок. Это могут быть фразы вроде: «Ему тоже больно» или «Не



кричи». Пусть эти лозунги висят до подходящего случая. И вот ваш ребенок вас рассердил. Вы ощущаете прилив ярости и уже готовы накричать на него или язвительно пошутить? Ущипните себя. Легко ударьте по руке. В общем, причините себе незначительную, но ощутимую физическую боль. На какое-то короткое время она заставит вас отвлечься от злости на непоседливое чадо. А теперь быстро, пока еще не успели «очухаться» от боли, оглядитесь. Найдите взглядом один из развешанных вами лозунгов и громко вслух прочитайте его. Лучше, если два или три раза. Поверьте, после этого вы станете гораздо лучше контролировать собственные эмоции.

### **Долой диктатуру гнева!**

В заключение вернемся к уже упомянутой мной Татьяне Н. В процессе избавления от вспыльчивости и гнева Таня применяла почти все из перечисленных выше упражнений. Поначалу даже самые простые из них давались ей с трудом. Затем, после трех месяцев упорной работы над собой, она стала ощущать первые результаты. Теперь она уже не так часто кричала на детей, могла некоторое время контролировать свои негативные эмоции и даже придумала свой метод воздействия на «неуправляемую» детвору.

Каждый раз, пытаясь добиться от детей каких-либо действий, она спокойно предупреждала: «Вам нужно сделать то-то и то-то. Я даю вам столько-то времени. Затем захожу в вашу комнату и, если вы еще ничего не сделали, считаю вслух до пяти. На счет пять, если изменений не происходит, я достаю ремень».

— Потрясающе, — удивлялась сама Татьяна у меня на приеме. — Раньше я бы с ума сошла, заставляя их прибраться в комнате. Сорвала бы голос, заработала головную боль и сердечный приступ, а в итоге прибиралась бы сама. А теперь я, зайдя в их комнату, остаюсь совершенно спокойной. Спокойно начинаю считать вслух... И знаете, мне ни разу не пришлось досчитать до пяти — так быстро они все убирают!



Татьяна пребывала в недоумении, а ведь реакция ее детей была заранее предсказуема. Дети вовсе не желали ни ссориться с мамой, ни доставлять ей неприятности. Просто за материнским криком они не видели важности ее просьб и требований. Непривычное поведение матери, ее спокойствие стали внушать детям уверенность в том, что мать настроена серьезно и не станет попусту кричать и размахивать руками. Дети стали уважать ее и ее просьбы.

Сейчас Татьяна счастлива. Она вовсе не диктатор, с детьми у нее полное взаимопонимание. Недавно, накануне Восьмого марта, я позвонил ей, хотел поздравить с праздником. Однако трубку подняла ее восьмилетняя дочь Валентина.

— Мама спит, — чуть ли не шепотом сказала Валентина, — она пришла с работы и очень устала.

— А ты чем занята? — поинтересовался я.

— Мою посуду, вместе с Владькой, — откликнулась девочка и добавила: — Нам надо быстро ее вымыть, пока мама не проснулась. Это — сюрприз для нее. — А затем просительно зашептала: — Ну, я побегу? А то Владька без меня все вымоет.

Вот вам и «неуправляемые», упрямые, злые дети....

А напоследок — рекомендация человека, искренне желающего вам помочь: вспомните о своем чувстве юмора, господа! Возможно, вы смотрите на жизнь слишком серьезно. Единственная наиболее яркая особенность здоровых людей — это жизнерадостность. Помогать другим смеяться, научиться наблюдать и видеть нелепость почти в каждой житейской ситуации — это отличное средство против гнева. Жизнь такова, что ваши действия и то, злитесь вы или нет, имеют цену капли воды в Ниагарском водопаде. Не имеет большого значения, выберете вы смех или гнев. Разница лишь в том, что в первом случае ваше настоящее будет наполнено счастьем, а во втором случае — терзаниями. Когда вы почувствуете, что становитесь слишком серьезным по отношению к себе и к тому, что вы делаете, вспомните, что другого времени у вас нет. Зачем же тратить впустую свое настоящее, испытывая гнев, когда смеяться — это так приятно? Юмор помогал людям в самые тяжелые минуты их жизни.



Вспомните легенду про великого властителя, собиравшего дань с почти нищей деревни. Пока посланные за данью возвращались со словами: «Господин, мы не смогли ничего собрать. У этих людей ничего не осталось. Они плачут», властитель посылал их за данью вновь и вновь. Но когда посланные вернулись со словами: «Они смеются», властитель сказал: «Что ж, значит, у этих людей действительно ничего больше не осталось», и оставил жителей деревни в покое.

Так освободитесь же от властвующей над вами вспыльчивости и раздражительности. Хватит платить им дань своим здоровьем, хорошим настроением и благополучием окружающих!

али  
на  
Вн  
ми  
ни  
гут  
цве  
мат  
одн  
вы  
Сл

бод  
рас  
ули  
пос  
ти»  
оте  
рис  
за с  
два  
быс  
рес



## **Глава XI. Вместо заключения. Портрет человека, освободившегося от всех своих слабых мест**

Освобождение от губительного поведения — не миф, а реальная возможность. Такие люди есть, они живут рядом с нами, они такие же, как мы, но в то же время они — уникальны. Внешне они похожи на всех других, но обладают характерными качествами, ни одно из которых не обусловлено ни полом, ни расой, ни социально-экономическими условиями. Они могут быть богатыми или бедными, мужчинами или женщинами, цветными или белыми. Они могут жить в любом месте и заниматься чем угодно. Несмотря на все многообразие, у них есть одна общая черта — внутренняя психологическая свобода. Как вы узнаете их, если с ними столкнетесь? Наблюдая за ними. Слушая их.

Однажды я был на конгрессе психологов в Индии. В свободное время я занимался тем, что ходил по улицам Дели, рассматривая местные достопримечательности. Именно на улице я и столкнулся с молодым человеком, который может послужить идеальным примером «освободившейся личности». Это был молодой мужчина тридцати пяти лет, мой соотечественник. Загорелый, бородатый, в старых кожаных туристских ботинках, коротких шортах и с огромным рюкзаком за спиной. Звали его Дмитрием. Как это часто бывает, если два соотечественника встречаются вне пределов родины, мы быстро разговорились. Дмитрий оказался чрезвычайно интересным собеседником. Выяснилось, что в Индию он отпра-



вился, имея всего пятьдесят долларов в кармане, к тому же без обратного билета. Прошагав пешком почти всю Индию, он увидел множество мест, недоступных простому туристу. Он занимательно рассказывал о смешных ситуациях, в которые попадал, о своих прошлых путешествиях, а их было немало, о том, как в шестнадцать лет пристрастился к путешествиям автостопом, о друзьях, разбросанных по всему миру. При себе у Дмитрия был небольшой фотоаппарат и карманный блокнот для стихов. За время пребывания в Индии он нащелкал уже три пленки и исписал почти весь блокнот. Среди небольших набросков стихотворений пестрели адреса людей, с которыми ему довелось здесь встретиться. Индусы, датчанин, англичане, два русских (я стал третьим)... Достаточно было лишь просмотреть этот блокнот, чтобы понять: с его владельцем можно говорить обо всем — от погоды до философии. К Дмитрию тянулись самые разные люди. Я и сам никогда раньше не встречал столь жизнерадостного, спокойного и приятного человека. Скажу честно — в какой-то момент мне даже стало завидно. Каково же было мое удивление, когда я узнал, что Дмитрий вовсе не философ и не поэт, а человек весьма практичный и состоятельный.

— Я вообще-то легко мог купить обычную путевку, останавливаться в дорогих отелях и ходить за гидом, вертя головой нелево-направо, — сказал он, увидев мое недоумение. — Поначалу, когда я раскрутил свой бизнес и у меня появились деньги, так я и делал. Но знаешь, страшно скучно, когда все в жизни расписано наперед. Сидя в роскошном автомобиле, никогда не увидишь и не услышишь того, что можно увидеть и услышать, путешествуя пешком. Для меня это самый лучший отдых. И потом — пускай я зарабатываю неплохие деньги, я совершенно не хочу к ним привыкать...

Кругозор Дмитрия поражал. Этот человек интересовался всем. Самостоятельно он освоил два языка, научился рисовать и играть на гитаре, прочитал множество философских трудов, занимался электроникой, разбирался к компьютерам, мог смастерить любую мебель и починить любую технику, работал в Чернобыле на ликвидации аварии. О его знании по части экономики я и не говорю.



— А вообще-то я начал свой бизнес с того, что сказал себе: «Димка, дело не в деньгах». Мне просто захотелось доказать себе, что я могу делать все, что захочу. Между прочим, на первых порах я дважды обанкротился, — улыбается Дмитрий, — причем второй раз остался и без жены, квартиры, машины и без гроша в кармане. Именно в это трудное время я и понял, что человек может все.

Он начинал с нуля три раза. Не падал духом, не опускал руки, не изверился в окружающих его людях, хотя от него уходили женщины и отворачивались мнимые друзья.

— Хороших людей намного больше, — убежден Дмитрий. — Может быть, кому-то кажется, что это не так, но, честно говоря, мне их жаль. Если ты никому не веришь и во всем видишь подвох, это вовсе не спасет тебя от неприятностей. Зато ты упustiшь тысячи возможностей и пройдешь мимо сотен хороших людей. Если в трудную минуту меня бросила женщина — это не значит, что я должен ее ненавидеть. Это значит, что у нее есть свои слабости, и ее нужно пожалеть. Я разводился дважды, и с обоими женами у нас прекрасные отношения. Моя третья жена даже немного ревнует, хотя, по правде сказать, больше в шутку. В конце концов, имею же я право на свои маленькие слабости, — хитро подмигивает он.

Дмитрий умеет верить и прощать, и люди отвечают ему тем же.

При расставании, а проболтали мы почти два часа, я вспомнил про пятьдесят долларов в его кармане и поинтересовался, как же он собирается добраться домой.

— Неужели у тебя нет при себе даже пластиковой карты? — спросил я.

— Зачем? — пожал плечами мой собеседник. — У меня не было денег — я доказал себе, что могу их заработать. У меня появились деньги — я докажу, что вполне обойдусь и без них.

Второй раз о Дмитрие я услышал уже через полтора года в Санкт-Петербурге. Я ездил туда по своим делам и, будучи в гостях, рассказал об этой встрече в Индии. Я еще и не начал рассказывать, как одна из женщин поинтересовалась:

— Бородатый такой, лет тридцати, с рюкзаком, фотоаппаратом и зовут Дмитрий?



— Откуда ты знаешь? — изумился я.

Моя знакомая улыбнулась:

— О нем по Питеру легенды ходят. Как в Китай ездил авто-  
стопом, как Индию пешком прошел, как ходил с альпиниста-  
ми на Белуху, как случаем отправился с финнами в Польшу на  
их машине, а очутился в Чехии. Говорят, у него легкая рука, в  
казино всегда выигрывает. А его фирма имеет прекрасный рей-  
тинг. Мои английские партнеры только о нем и говорят. «Рашн  
бизнес, — подражая голосу неведомого мне англичанина, го-  
ворит моя знакомая и, опять же подражая ему, поднимает боль-  
шой палец вверх, — гуд, гуд». Этот твой Дмитрий их просто  
очаровал...

Вот такая история, и вот такой человек до сих пор колесит  
по Санкт-Петербургу на своем стареньком велосипеде, хотя в  
гараже у него наготове пара автомобилей. Легкий, жизнерадо-  
стный, интересный, притягивающий к себе симпатии людей.  
Но давайте разберемся — чем же он так притягателен? Почему  
у него столько друзей, почему его любили и любят женщины,  
почему я сам так часто и с таким удовольствием вспоминаю  
нашу мимолетную встречу? Думаю, дело вовсе не в деньгах —  
ведь бывали минуты, когда Дмитрий был без гроша, и не во  
внешности — он ровным счетом ничем не выделяется. Ответ  
прост — этот человек свободен. Трудно найти то, что ему не  
нравится делать. Он — настоящий фанат жизни. Он погружа-  
ется в нее целиком и извлекает из нее все, что может.

Человек такого склада не беспокоится чрезмерно, и обстоя-  
тельства, при которых другие впадают в ужас, его не волнуют.  
Он ничего не планирует заранее и не склонен откладывать на  
будущее. Беспокойство не входит в мировоззрение свободной  
личности. Его не пугает неизвестность, они даже ищет новых и  
неизвестных переживаний. Ему нравится неопределенность, и  
он наслаждается своим «сейчас», сознавая, что это все, что у  
него есть. Люди, подобные Дмитрию, обладают необыкновен-  
ной способностью получать полное удовольствие от повсед-  
невной жизни. Они всегда развлекаются, потому что бессмыс-  
ленно ждать, когда наступит время развлечений. Это есте-  
ственный образ жизни, который похож на образ жизни детей  
или животных.



Свободные личности необыкновенно самостоятельны. Они любят свою семью, но считают, что во всех взаимоотношениях независимость важнее зависимости. Их отношения с окружающими строятся на взаимном уважении права каждого принимать решения самостоятельно. В любви они не навязывают своих ценностей человеку, которого любят.

Они не ищут почестей, как большинство людей, и на них не влияет мнение окружающих. Их не интересует, одобряют или нет другие их слова и действия. Они не пытаются ни шокировать людей, ни добиваться одобрения. Им безразличны «оценки» со стороны. Это не означает, что они остаются бесчувственными перед восхищением и одобрением, просто они не испытывают в этом потребности.

Дмитрий и такие, как он, пренебрегают незначительными правилами, если те не имеют смысла, и не обращают внимания на мелкие условности, которые так важны для большинства людей. Они верны самим себе и, хотя общество занимает важную часть их жизни, они отказываются быть его рабами и находиться в подчинении.

Эти люди умеют смеяться и вызывать смех. Они находят юмор почти во всех ситуациях и могут засмеяться и в самой глупой, и в самой торжественной ситуации. Они обожают смешить других и с легкостью шутят. Они не смеются над людьми, они смеются вместе с ними. Они способны радоваться и создавать атмосферу, в которой и другие люди могут радоваться.

Поэтому и самих себя они воспринимают без жалоб, знают, что они — человеческие существа, а это связано с определенными человеческими качествами. Внешность — это их частица, которую они уважают и любят. Для них не имеет значения, лысые они или у них густые волосы. «Что естественно, то не безобразно» — вот их девиз в отношении к своей и чужой внешности.

Люди, освободившиеся от своих «слабостей», никогда не ведут бесполезных сражений. Если борьба может привести к благоприятной перемене, то они будут бороться, но никогда иначе. Это не мученики, а люди дела. Поэтому и физическое нездоровье редко нарушает их душевное равновесие. «Просту-



да? Головная боль? Пустяки, временные сложности, с которыми нужно справиться!» Этим людям нравится жить хорошо, и они живут хорошо.

Обвинять других, долгое время говорить о других и обсуждать то, что сделал или не сделал данный человек, — тоже не для таких, как Дмитрий. Они не говорят о людях, они говорят с ними.

Люди, похожие на Дмитрия, любознательны. Они ищут истину в мире знаний, всегда рады научиться чему-нибудь новому и никогда не считают, что познали все в этой жизни. Они готовы учиться у детей, торговых агентов, у животных. Они хотят научиться работе сварщика, повара, рыболова, заместителя директора какой-нибудь компании и так далее. Список бесконечен. Того, что они знают, им всегда недостаточно.

Еще одно качество, которое меня поразило в Дмитрие, — это его энергия. Кажется, этот человек вовсе не нуждался во сне. Иначе как он успел бы сделать столь много за тридцать с небольшим лет? А разгадка проста — он вкладывал огромную энергию в любое дело лишь потому, что занимался им полноценно в настоящий момент. Его энергия не сверхъестественна, он только любит жизнь и все в ней.

Эти люди не боятся неудач. Они не ставят знак равенства между успехом в каком-либо начинании и успехом человека как личности. Поскольку их самооценка идет изнутри, они объективно рассматривают каждое внешнее событие как эффективное или неэффективное. Они принимают людей такими, какие они есть, и прилагают усилия к тому, чтобы изменить события, которые им не нравятся.

Внутренне свободные личности уважают себя. Их мотивация — это желание расти, и, когда у них есть возможность, они всегда учатся. В их жизни нет места для самосожаления, пренебрежения или ненависти к самим себе. Каждый день, каждый миг существования для них — удовольствие. Поэтому они не гонятся за счастьем, они живут, и счастье — это их награда.

И последнее, что я хотел бы сказать в завершение этой книги. К изложенному в ней можно относиться по-разному. Мож-



но начать упорно работать над собой, сбрасывая свои психологические проблемы, как старую кожу. А можно просто отмахнуться — «меня все это совершенно не касается!» или сказать — «легко давать советы со стороны». В любом случае — вы будете правы. Вы правы потому, что таков ваш выбор, таков ваш взгляд на жизнь и такова ваша жизнь. И если она вас устраивает, если в любой минуте вашего бытия вы можете найти миг наслаждения, то — будьте счастливы. Вот и все. Просто — будьте счастливы!



# Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	5
ВВЕДЕНИЕ .....	7

## ЧАСТЬ 1 БЕСПОЛЕЗНЫЕ СТРАХИ

ГЛАВА I.	Я НЕ ЛЮБЛЮ СЕБЯ (СТРАХ: Я НЕ ТАКОЙ, КАКИМ ХОЧУ СЕБЯ ВИДЕТЬ) .....	13
	Самокритика на грани фола .....	13
	Я — не идеал? Ну и что? .....	18
	Чем хуже — тем лучше? .....	20
	Освобождение. Этапы большого пути .....	22
	Я это заслужил... ..	29
ГЛАВА II.	ОСВОБОДИТЕСЬ ОТ СВОЕГО ПРОШЛОГО (СТРАХ: Я НИКОГДА НЕ СМОГУ СТАТЬ ЛУЧШЕ) .....	32
	Кто есть кто? .....	32
	Не умею или не хочу? .....	33
	Мое не самое лучшее «Я» .....	34
	А я не так уж плох... ..	40
	Мы — разные! .....	42
ГЛАВА III.	НЕ БОЙТЕСЬ СВОЕГО БУДУЩЕГО (СТРАХ: Я БОЮСЬ, ЧТО У МЕНЯ НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧИТСЯ) .....	44
	Вперед — в будущее! .....	44
	Вся жизнь — впереди .....	47
	Укрощение страха .....	57
	Укротители страха. Этапы большого пути .....	59
	Эпилог. Да здравствует неизвестное! .....	63



<b>ГЛАВА IV.</b>	<b>САМ СЕБЕ РЕЖИССЕР ИЛИ РАБ ПОХВАЛ?</b>	
	<b>(СТРАХ: Я БОЮСЬ, ЧТО МЕНЯ НЕ ОДОБРЯТ) .</b>	<b>65</b>
	Добровольное рабство .....	65
	В погоне за похвалой .....	70
	Мы не рабы .....	75
	В жизнь без оглядки .....	77
	Я все решила сама! .....	83
<b>ГЛАВА V.</b>	<b>НЕ ОТКЛАДЫВАЙ НА ЗАВТРА</b>	
	<b>(СТРАХ: Я БОЮСЬ ДЕЙСТВОВАТЬ) .....</b>	<b>85</b>
	Время — деньги .....	85
	Место встречи изменить нельзя .....	90
	Сделал дело — гуляй смело .....	94
	Начнем с малого .....	95
	Завтра будет сегодня! .....	100

## ЧАСТЬ 2 ОПАСНЫЕ ЭМОЦИИ

<b>ГЛАВА VI.</b>	<b>БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ</b>	
	<b>(ЧУВСТВО ВИНЫ) .....</b>	<b>105</b>
	Бег в бездну .....	105
	Виноваты ли мы? .....	108
	Зарождение вины .....	109
	Виновен. И что тут плохого? .....	112
	Не хочу быть виноватым! .....	113
	С победой! .....	117
<b>ГЛАВА VII.</b>	<b>МОИ НЕРВЫ НА ПРЕДЕЛЕ!</b>	
	<b>(БЕСПОКОЙСТВО) .....</b>	<b>119</b>
	На грани срыва .....	119
	С ума можно сойти! .....	120
	Мне нравится это чувство .....	124
	Я спокоен! .....	125
	Отвлеките себя .....	126
	Все пройдет .....	128
<b>ГЛАВА VIII.</b>	<b>ЭТОТ БЕЗУМНЫЙ, БЕЗУМНЫЙ МИР</b>	
	<b>(ЧУВСТВО СПРАВЕДЛИВОСТИ) .....</b>	<b>130</b>
	Мифология справедливости .....	130



	Ты мне — я тебе? .....	131
	Я люблю справедливость. Но за что? .....	135
	Долой справедливость!.. И жить станет легче! .....	136
	Свобода. И никакой уравниловки .....	139
<b>ГЛАВА IX.</b>	<b>ДЕКЛАРАЦИЯ НЕЗАВИСИМОСТИ (ЧУВСТВО ЗАВИСИМОСТИ) .....</b>	<b>141</b>
	Не могу без него жить! .....	141
	От кого мы зависим и почему? .....	144
	Говорить и думать — одно и то же? .....	151
	Борьба за независимость: обойдемся без революций .....	153
<b>ГЛАВА X.</b>	<b>РАСПРОЩАЙТЕСЬ С ГНЕВОМ (ЭМОЦИЯ ГНЕВА) .....</b>	<b>161</b>
	Смейтесь на здоровье .....	161
	Юпитер, ты сердишься? .....	163
	Гнев: без шанса на победу .....	165
	Столикий гнев .....	167
	Так проще? .....	169
	Пустяки, дело житейское... ..	169
	Долой диктатуру гнева! .....	172
<b>ГЛАВА XI.</b>	<b>ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ. ПОРТРЕТ ЧЕЛОВЕКА, ОСВОБОДИВШЕГОСЯ ОТ ВСЕХ СВОИХ СЛАБЫХ МЕСТ .....</b>	<b>175</b>

КНИ

**ЗАКАЗАТЬ  
ИЗДАТЕЛЬ  
МОЖНО Л**

- по
- по
- на
- по
- ЗА

**ВЫ МОЖЕ  
ДОСТАВК**



Налож  
на ближ  
ориенти  
(но без  
бой «К  
заказа  
Оплата  
**Москв**  
заказ по  
трех дн



**ПРИ ОФО**

- фак
- поч
- пун
- наз
- вае

Вы можете за  
журнал «Клуб



# КНИГА-ПОЧТОЙ





## ЗАКАЗАТЬ КНИГИ

## ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «ПИТЕР»

## МОЖНО ЛЮБЫМ УДОБНЫМ ДЛЯ ВАС СПОСОБОМ:

- по телефону: (812) 387-01-04;
- по электронному адресу: [postbook@piter.com](mailto:postbook@piter.com);
- на нашем сервере: [www.piter.com](http://www.piter.com);
- по почте: 197198, Санкт-Петербург, а/я 619  
ЗАО «Питер Пост».

## ВЫ МОЖЕТЕ ВЫБРАТЬ ОДИН ИЗ ДВУХ СПОСОБОВ ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ ИЗДАНИЙ:

-  Наложенным платежом с оплатой заказа при получении посылки на ближайшем почтовом отделении. Цены на издания приведены ориентировочно и включают в себя стоимость пересылки по почте (но без учета авиатарифа). Книги будут высланы нашей службой «Книга-почтой» в течение двух недель после получения заказа или выхода книги из печати.
-  Оплата наличными при курьерской доставке (для жителей Москвы и Санкт-Петербурга). Курьер бесплатно доставит заказ по указанному адресу в удобное для вас время в течение трех дней. Такой заказ лучше оформлять по телефону.

## ПРИ ОФОРМЛЕНИИ ЗАКАЗА УКАЖИТЕ:

- фамилию, имя, отчество, телефон, факс, e-mail;
- почтовый индекс, регион, район, населенный пункт, улицу, дом, корпус, квартиру;
- название книги, автора, код, количество заказываемых экземпляров.

Вы можете заказать бесплатный журнал «Клуб Профессионал».

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ  
 **ПИТЕР®**  
[WWW.PITER.COM](http://WWW.PITER.COM)



# КНИГА-ПОЧТОЙ

СЕРИЯ «САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ»

**С. Мамонтов**

## ЖИЗНЬ БЕЗ ОШИБОК



160 с., 13×20, обл.  
Код 314

Не так страшна ошибка, как ее малюют. Хуже то, что мы на ошибках не учимся. Увы, порой мы даже не осознаем того, что совершаем одну и ту же ошибку, и искренне полагаем, что наши беды — печальное следствие все новых и новых ловушек, которые расставляет нам жизнь. Хотим ли мы разорвать этот замкнутый круг? Безусловно.

Прочитав книгу психолога-консультанта Сергея Мамонтова, вы не только поймете внутренние, скрытые причины ошибочного поведения, но и получите практические навыки самоконтроля и самокоррекции, которые позволят вам не наступать на одни и те же грабли дважды и обходить ловушки судьбы задолго до приближения к ним. И помните главное — мы сами программируем собственные ошибки, а потому нет таких ошибок, которых мы не могли бы избежать.

**С. Мамонтов**

## СТРАХ. ПРАКТИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ



128 с., 13×20, обл.  
Код 3756

Что такое страх? Инстинкт или чувство, болезненное внутреннее состояние или здоровая реакция на внешние раздражители? Во все времена люди пытались разобраться в природе страха, но бесспорным до сих пор можно считать только один вывод: страх предупреждает нас об опасности и является реакцией на опасность. И все же страх преодолевать надо, потому что последствия его разрушительны. Страх рождается из обычной пугливости, но затем перерастает в навязчивое состояние, поработая личность и подавляя все те положительные чувства и эмоции, которые испытывает нормальный человек. Постоянный страх ввергает своего раба в депрессию, которая порой приводит к тяжелым психическим расстройствам и даже к самоубийству.

Страх силен и удивительно жизнеспособен, но можно ли с ним справиться, не переступая через себя? Надеемся, вы получите ответ на все вопросы, прочитав предлагаемую вашему вниманию книгу.

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ  
**ПИТЕР**<sup>®</sup>  
WWW.PITER.COM



# АИП-ЦЕНТР

(г. Москва)

приглашает вас на авторские тренинги

## ИГОРЯ ВАГИНА

Телефон: (095) 215 47 23,

Адрес в Интернете: [www.aip-senter.ru](http://www.aip-senter.ru)

Филиал АИП-центр в г. Нижневартоске  
Медицинский центр «Дельфиниум-Бруно»

**АЛЕКСЕЙ ИВАНОВ**

Телефон: (3466) 235-555, (3466) 232-424,  
(3466) 272-279, (3469) 132-888

Филиал АИП-центр в г. Нижнем Новгороде «Олимп»

**АЛЕКСЕЙ КОЛОСОВ**

Телефон: (8312) 55-28-64

Филиал АИП-Литва, г. Клайпеда, ул. Х. Манто, 80

**ЦЕНТР «МАРИНА»**

Телефон: (+3706) (Из Литвы — 8-26) 310366

Латвия, г. Рига, ул. Стабу, 47

**ЛИЛИЯ и НАТАЛЬЯ БАЛТИНЫ**

Телефон: 371-729-0246, 371-9480111, 3719648827

г. Санкт-Петербург

**НАТАЛЬЯ ПИСЕМСКАЯ,**

**ВАДИМ ШЛАХТЕР**

Телефон: (812) 314-06-55, (812) 315-48-95

Филиал АИП-центр в Германии  
Генеральный директор филиала

**СЕРГЕЙ АЗИМОВ**

AURUM Gold and Silberschmuck

Buro: Sandforter Str. 54. 49086 Osnabruk

tel. 0541 1 20 84 26, fax: 0541 59 78 07 08

mob: 0173 5 71 98 58



## **ПРОГРАММЫ ТРЕНИНГОВ ДЛЯ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ И ОРГАНИЗАЦИЙ**

### **➤ «СВЕРХВОЗМОЖНОСТИ — ТРЕНИНГ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ»**

Кто добивается успеха? Почему талант для достижения успеха еще не все, нужна еще и напористость, вера в себя? А вы уверены, что эти качества имеются у вас в полной мере?

В программе тренинга:

- как быстро повысить концентрацию внимания и улучшить память;
- лучшие приемы преодоления страха;
- алгоритм повышения самооценки и уверенности в себе;
- как усилить потенциал удачи;
- приемы повышения тонуса и работоспособности.

### **➤ ТРЕНИНГ «ТРУДНЫЕ ПЕРЕГОВОРЫ»**

В программе тренинга:

- психотипы клиентов и их слабые точки;
- эффективная работа с жалобами;
- как успешно нейтрализовать возражения;
- как выиграть в конфликте;
- искусство скрытого гипноза;
- секреты мотивации;
- эффективные приемы общения с чиновниками;
- искусство интриги.

### **➤ ТРЕНИНГ «АГРЕССИВНЫЙ МАРКЕТИНГ И КОНКУРЕНТНАЯ БОРЬБА»**

В программе тренинга:

- виды конкурентной борьбы;
- конкурентные интриги;
- сплоченность и сила команды;
- приемы победы в конкурентной борьбе;
- долговременная политика конкуренции;
- правильное прогнозирование поведения конкурентов;
- безопасность бизнеса.

Вы сможете найти программы новых тренингов  
Игоря Вагина на сайте  
[WWW.GLOBALCONSULTING.RU](http://WWW.GLOBALCONSULTING.RU)



## **ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ УСЛУГИ КОМПАНИИ**

### **«ГЛОБАЛ КОНСАЛТИНГ СЕРВИС»**

- **ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКОЕ  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ:**
  - консультирование по процессу управления;
  - кадровый консалтинг, стратегическое планирование.
- **ПОДБОР ПЕРСОНАЛА ДЛЯ ФИРМ И ОРГАНИЗАЦИЙ:**
  - рекруитмент — подбор персонала для торговых, производственных, коммерческих организаций из базы компании;
  - аутплейсмент — трудоустройство сокращаемого персонала.
- **ПОМОЩЬ В ТРУДОУСТРОЙСТВЕ:**
  - программа психологического сопровождения.
- **СЕМИНАРЫ И ТРЕНИНГИ:**
  - антикризисные программы
  - деловые игры с использованием новейших методов психологии и психотерапии.
- **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ**

#### **НАШ АДРЕС:**

г. Москва, 5-я ул. Соколиной горы,  
д.20, МИРЭА, офис 306

E-mail: [globconsulting@mail.ru](mailto:globconsulting@mail.ru)

Наш сайт: [www.agenstvo.da.ru](http://www.agenstvo.da.ru)



Все мы рано или поздно сталкиваемся с ситуациями, в которых гнев, ревность, страх, зависть затмевают сознание, и мы совершаем необдуманные, порой очень глупые, а иногда и жестокие поступки.

В состоянии аффекта человек делает такие ошибки, за которые приходится расплачиваться всю жизнь.

Но незнание закона не освобождает от ответственности. И порой консультация специалиста помогает отвести очень большую беду и неприятности. Ведь закон один для всех.

---

И вам в этом поможет  
адвокат Московской городской коллегии  
адвокатов — *Карахан Нона Александровна*.

---

*Предварительная запись  
по тел.:*

235-47-35,

390-44-89

ИЗД

ПРЕД

РОССИЯ

Москва

Представ

М. «Калу

Тел./фак

E-mail: sa

Санкт-П

Представ

М. «Выбо

Тел. (812

E-mail: sa

Воронеж

Представ

Ул. Лени

Тел. (073

E-mail: pr

УКРАИНА

Харьков

Представ

Ул. Энгел

Тел. (057

(0572) 28

E-mail: pr

БЕЛАРУСЬ

Минск

Представ

Ул. Бобр

Тел/факс

E-mail: pr

Иш

Те

E-

Ре

ско

Из

по

Мо



**ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «ПИТЕР»**

предлагают эксклюзивный ассортимент компьютерной, медицинской,  
психологической, экономической и популярной литературы

**РОССИЯ**

**Москва**

Представительство издательства «Питер»  
М. «Калужская», ул. Бутлерова, д. 176, офис 207, 240  
Тел./факс (095) 777-54-67  
E-mail: sales@piter.msk.ru

**Санкт-Петербург**

Представительство издательства «Питер»  
М. «Выборгская», Б. Сампсониевский пр., д. 29а  
Тел. (812) 103-73-73, факс (812) 103-73-82  
E-mail: sales@piter.com

**Воронеж**

Представительство издательства «Питер»  
Ул. Ленинградская, д. 138  
Тел. (0732) 49 68 86  
E-mail: piter-vrn@vmail.ru

**Екатеринбург**

Представительство издательства «Питер»  
Ул. Завокзальная, д. 4а, склад 10а  
Тел. (3432) 33-96-40  
E-mail: piter-ural@r66.ru

**Нижний Новгород**

Представительство издательства «Питер»  
Ул. Премудрова, д. 31а  
Тел. (8312) 58-50-15, 58-50-25  
E-mail: piter@infonet.nnov.ru

**Ростов-на-Дону**

Представительство издательства «Питер»  
Ул. Калитвинская, д. 17в  
Тел. (8632) 95-36-31, (8632) 95-36-32  
E-mail: jupiter@rost.ru

**УКРАИНА**

**Харьков**

Представительство издательства «Питер»  
Ул. Энгельса, д. 29а, офис 610  
Тел. (0572) 23-75-63, (0572) 28-20-04,  
(0572) 28-20-05, факс (0572) 14-96-09  
E-mail: piter@tender.kharkov.ua

**Киев**

Представительство издательства «Питер»  
Пр. Красных казаков, д. 6, корп. 1  
Тел./факс (044) 490-35-68, 490-35-69  
E-mail: office@piter-press.kiev.ua

**БЕЛАРУСЬ**

**Минск**

Представительство издательства «Питер»  
Ул. Бобруйская д., 21, оф. 3  
Тел/факс (37517) 226-19-53  
E-mail: piterbel@tut.by

**МОЛДОВА**

**Кишинев**

«Ауратип-Питер»  
Ул. Митрополит Варлаам, 65, офис 345  
Тел. (3732) 22-69-52, факс (3732) 27-24-82  
E-mail: lili@auratip.mldnet.com



Ищем зарубежных партнеров или посредников, имеющих выход на зарубежный рынок.  
Телефон для связи: **(812) 103-73-73.**  
E-mail: grigorjan@piter.com



Редакции компьютерной, психологической, экономической, юридической, медицин-  
ской, учебной и популярной (оздоровительной и психологической) литературы  
**Издательского дома «Питер»** приглашают к сотрудничеству авторов. Обращайтесь  
по телефонам: **Санкт-Петербург — тел.: (812) 103-73-72,**  
**Москва — тел.: (095) 234-38-15, 777-54-67.**



**Башкортостан**

Уфа, «Азия», ул. Зенцова, д. 70  
(оптовая продажа), маг. «Оазис»,  
ул. Чернышевского, д. 88,  
тел./факс (3472) 50-39-00.  
E-mail: asiaufa@ufanet.ru

**Дальний Восток**

Владивосток, «Приморский торговый дом  
книги», тел./факс (4232) 23-82-12.  
E-mail: bookbase@mail.primorye.ru

Хабаровск, «Мирс»,  
тел. (4212) 30-54-47, факс 22-73-30.  
E-mail: sale\_book@bookmirs.khv.ru

Хабаровск, «Книжный мир»,  
тел. (4212) 32-85-51, факс 32-82-50.  
E-mail: postmaster@worldbooks.kht.ru

**Европейские регионы России**

Архангельск, «Дом книги»,  
тел. (8182) 65-41-34, факс 65-41-34.  
E-mail: book@atnet.ru

Калининград, «Вестер»,  
тел./факс (0112) 21-56-28, 21-62-07.  
E-mail: nshibkova@vester.ru  
<http://www.vester.ru>

Ростов-на-Дону, ПБОЮЛ Остроменский,  
пр. Соколова, д. 73,  
тел./факс (8632) 32-18-20.  
E-mail: ostrom@don.sitek.net

**Северный Кавказ**

Ессентуки, «Россы», ул. Октябрьская, 424,  
тел./факс (87934) 6-93-09.  
E-mail: rossy@kmw.ru

**Сибирь**

Иркутск, «ПродаЛитЪ»,  
тел. (3952) 59-13-70, факс 51-30-70.  
E-mail: prodalit@irk.ru  
<http://www.prodalit.irk.ru>

Иркутск, «Антей-книга»,  
тел./факс (3952) 33-42-47.  
E-mail: antey@irk.ru

Красноярск, «Книжный мир»,  
тел./факс (3912) 27-39-71.  
E-mail: book-world@public.krasnet.ru

Нижневартовск, «Дом книги»,  
тел. (3466) 23-27-14, факс 23-59-50.  
E-mail: book@nvartovsk.wsnet.ru

Новосибирск, «Топ-книга»,  
тел. (3832) 36-10-26, факс 36-10-27.  
E-mail: office@top-kniga.ru  
<http://www.top-kniga.ru>

Тюмень, «Друг»,  
тел./факс (3452) 21-34-82.  
E-mail: drug@tyumen.ru

Тюмень, «Фолиант»,  
тел. (3452) 27-36-06, факс 27-36-11.  
E-mail: foliant@tyumen.ru

Челябинск, ТД «Эврика», ул. Барбюса, д. 61,  
тел./факс (3512) 52-49-23.  
E-mail: evrika@chel.surnet.ru

**Татарстан**

Казань, «Таис»,  
тел. (8432) 72-34-55, факс 72-27-82.  
E-mail: tais@bancorp.ru

**Урал**

Екатеринбург, магазин № 14,  
ул. Челюскинцев, д. 23,  
тел./факс (3432) 53-24-90.  
E-mail: gvardia@mail.ur.ru

Екатеринбург, «Валео-книга»,  
ул. Ключевская, д. 5,  
тел./факс (3432) 42-56-00.  
E-mail: valeo@etel.ru



НЕ ГОСПОДА!  
ЕЛЬСКОГО ДОМА  
ЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ  
ОЗНИЦУ У НАШИХ  
НЫХ ПАРТНЕРОВ.

ига»,  
-42-47.

ный мир»,  
7-39-71.  
@public.krasnet.ru

Дом книги»,  
-14, факс 23-59-50.  
artovsk.wsnet.ru

оп-книга»,  
0-26, факс 36-10-27.  
op-kniga.ru  
kniga.ru

2) 21-34-82.  
yumen.ru

иант»,  
-36-06, факс 27-36-11.  
@tyumen.ru

Д «Эврика», ул. Барбюса, д. 61,  
12) 52-49-23.  
@chel.sumnet.ru

ис»,  
72-34-55, факс 72-27-82.  
@bancorp.ru

ург, магазин № 14,  
инцев, д. 23,  
(3432) 53-24-90.  
ardia@mail.ur.ru

бург, «Валео-книга»,  
евская, д. 5,  
с (3432) 42-56-00.  
@etel.ru





# сам себе ПСИХОЛОГ

Эта книга поможет вам разобраться в себе: проанализировать собственные ошибки, увидеть недостатки и признать достоинства.

В результате вы сможете:

- правильно выстроить свое поведение;
- свести «на нет» все свои комплексы;
- избавиться от чувства вины и зависимости;
- навсегда забыть о беспокойстве и приступах гнева.

Автор книги, практикующий психолог, на примерах судеб своих клиентов рассказывает о том, как бесполезные страхи, комплексы и опасные эмоции могут исковеркать жизнь и что надо предпринимать, чтобы не попасть в их паутину. «Полюбите себя, освободитесь от прошлого и перестаньте, наконец, бояться будущего!» И это не пустые лозунги! За каждым из них – система упражнений, способных помочь каждому стать человеком, которого не угнетают недостатки, которому легко жить и дышать полной грудью.

## Книги издательства «ПИТЕР»



**Заказ наложенным платежом:**

197198, Санкт-Петербург, а/я 619  
e-mail: postbook@piter.com  
для жителей России

61093, Харьков-93, а/я 9130,  
Piter@tender.kharkov.ua  
для жителей Украины

220012, Минск, а/я 104  
для жителей Беларуси



**ПИТЕР®**  
WWW.PITER.COM

Посетите наш Web-магазин:

**www.piter.com**

ISBN 5-272-00299-7



РУБ

22.00





И. Вагин

С. Мамонтов

ПРАКТИКА ЭФФЕКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

